

# Guide d'utilisation 3095

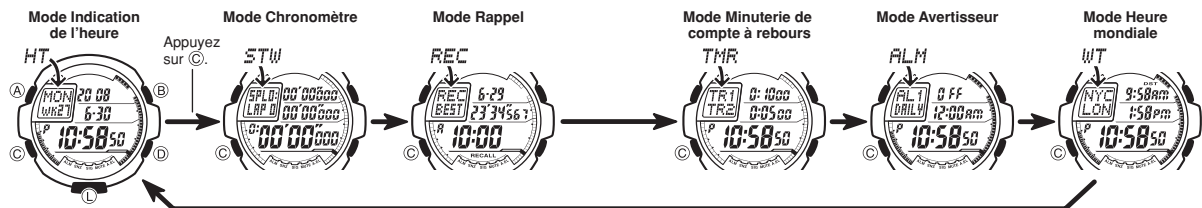
## A propos de ce mode d'emploi



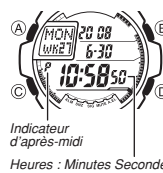
- Selon le modèle de montre, le texte de l'affichage apparaît soit en noir sur fond clair soit en clair sur fond sombre. Dans ce manuel tous les affichages sont en sombre sur fond clair.
- Les lettres sur l'illustration ci-contre désignent les boutons utilisés pour les diverses opérations.
- Chaque section de ce mode d'emploi fournit les informations nécessaires sur les opérations pouvant être effectuées dans chaque mode. Pour le détail et les informations techniques, reportez-vous à "Référence".

## Guide général

- Appuyez sur (C) pour changer de mode.
- Dans n'importe quel mode, appuyez sur (L) pour éclairer une seconde environ l'afficheur.

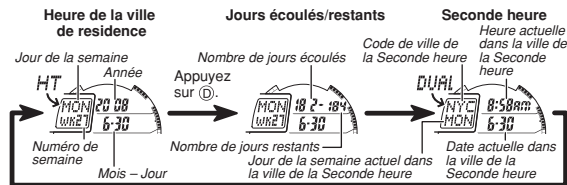


## Indication de l'heure



Utilisez le mode Indication de l'heure pour régler et voir l'heure et la date actuelles. Vous pouvez sélectionner un des trois écrans indiqués ci-dessous pour le mode Indication de l'heure.

- Lorsque vous passez d'un mode quelconque au mode Indication de l'heure, **DUAL** est indiqué dans le coin supérieur gauche de l'écran si l'écran de la Seconde heure est sélectionné. Si l'écran de l'Heure de la ville de résidence ou l'écran de Jours écoulés/restants est sélectionné, **HT** est indiqué.



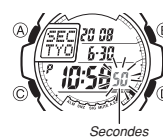
- Vous pouvez utiliser (D) en mode Indication de l'heure pour faire défiler les écrans qui contiennent des informations différentes dans leur partie supérieure ci-dessus.
- L'écran de Jours écoulés/restants indique le nombre de jours écoulés depuis le 1<sup>er</sup> janvier de l'année actuelle (jours écoulés) et le nombre de jours restants jusqu'au 31 décembre de l'année actuelle (jours restants).
- L'écran de la Seconde heure indique l'heure actuelle dans votre ville de résidence et une autre ville (ville de la Seconde heure).

### Veillez lire ceci avant de régler l'heure et la date!

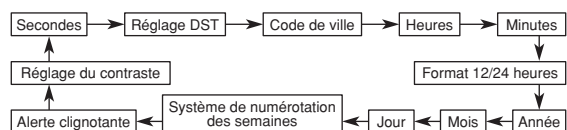
Le réglage de l'heure dans la ville de la Seconde heure et de toutes les heures du mode Heure mondiale se réfère à l'heure spécifiée pour la ville de résidence en mode Indication de l'heure. C'est pourquoi il faut absolument sélectionner un code de ville pour votre ville de résidence (la ville où vous utilisez normalement la montre) avant de régler l'heure et la date.

- Pour de plus amples informations sur les codes de villes, voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).
- Pour de plus amples informations sur la Seconde heure, voir "Utilisation de la Seconde heure".

### Pour régler l'heure et la date



1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Appuyez sur (C) pour déplacer le clignotement de la façon suivante et sélectionner d'autres réglages.



3. Lorsque le réglage que vous voulez changer clignote, utilisez (D) et (B) pour le changer de la façon suivante.

Écran	Pour faire ceci:	Il faut:
00	Remettre les secondes à 00	Appuyer sur (D).
0FF	Sélectionner l'heure d'été (0FF) ou l'heure d'hiver (0FF)	
TYO	Changer le code de ville	Utiliser (D) (est) et (B) (ouest).
P 10:58	Changer les heures ou les minutes	Utiliser (D) (+) et (B) (-).
12H	Sélectionner l'indication de l'heure sur 12 heures (12H) ou sur 24 heures (24H)	Appuyer sur (D).
2008	Changer l'année	Utiliser (D) (+) et (B) (-).
6-30	Changer le mois ou le jour	

- Voir "Heure d'été (DST)" pour le détail sur le réglage DST.
- Vous trouverez de plus amples informations sur ces réglages aux endroits suivants:

Système de numérotation: "Numéro de semaine"

Alerte clignotante: "Alerte clignotante"

Réglage du contraste: "Réglage du contraste"

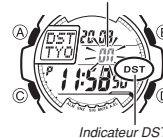
4. Appuyez deux fois sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- À la première pression du doigt sur (A), l'écran de réglage de la Seconde heure s'affiche.
- Si les secondes sont remises à 00 lorsqu'elles sont entre 30 et 59, les minutes augmentent d'une unité. Si elles sont entre 00 et 29, les secondes reviennent à 00 sans que les minutes changent.
- Le jour de la semaine est indiqué automatiquement en fonction de la date spécifiée (année, mois et jour).

### Heure d'été (DST)

L'heure d'été (DST) est en avance d'une heure par rapport à l'heure d'hiver. Souvenez-vous que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays et des régions.

### Pour mettre l'heure du mode Indication de l'heure à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver

Activé/Désactivé



1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Appuyez sur (C) pour afficher l'écran de réglage DST.
3. Appuyez sur (D) pour sélectionner l'heure d'été (0FF) ou l'heure d'hiver (0FF) affichée.
4. Appuyez deux fois sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- L'indicateur **DST** apparaît sur l'afficheur pour indiquer que l'heure d'été a été activée.

## Numéro de semaine

Le numéro de semaine est indiqué pour la date et l'année actuelles. Vous avez le choix entre les trois systèmes de numérotation des semaines suivants.

Pour numérotiser les semaines de cette façon:	Sélectionnez le système de numérotation suivant:
Commencer chaque semaine le lundi et compter la semaine contenant le premier jeudi comme première semaine de l'année. • C'est le système de numérotation de la norme ISO8601. • En raison des différents systèmes de numérotation, l'année d'une semaine particulière peut être différente de celle d'une date dans la même semaine. Exemple: Le 1 <sup>er</sup> janvier 2005 était la 53 <sup>e</sup> semaine de 2004	ISO
Commencer chaque semaine le lundi et compter la semaine contenant le 1 <sup>er</sup> janvier comme première semaine de l'année.	MON
Commencer chaque semaine le dimanche et compter la semaine contenant le 1 <sup>er</sup> janvier comme première semaine de l'année.	SUN

### Pour spécifier le système de numérotation

Numéro de semaine



Système de numérotation des semaines

- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
  - Appuyez neuf fois sur (C) pour afficher l'écran des systèmes de numérotation des semaines.
  - Utilisez (D) et (B) pour faire défiler les systèmes de numérotation des semaines de la façon suivante.
- Appuyez sur (D). → SUN → ISO → MON → Appuyez sur (B).
- Appuyez deux fois sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

### Utilisation de la Seconde heure

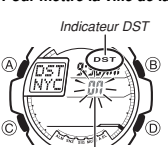
Code de ville de la Seconde heure



Date actuelle dans la ville de la Seconde heure  
Jour de la semaine actuel dans la ville de la Seconde heure

- En mode Indication de l'heure, vous pouvez afficher l'écran de la Seconde heure contenant l'heure et la date actuelles dans votre ville de résidence et dans une autre ville (ville de la Seconde heure). Vous pouvez sélectionner la ville que vous voulez utiliser pour la Seconde heure. Vous pouvez aussi sélectionner l'heure d'hiver ou l'heure d'été pour la ville de la Seconde heure.
- NYC (la ville de New York) a été spécifiée par défaut en usine comme ville de la Seconde heure.
  - Lorsque vous passez d'un mode quelconque au mode Indication de l'heure, DUAL est indiqué dans le coin supérieur gauche de l'écran si l'écran de la Seconde heure est sélectionné. Si l'écran de l'Heure de la ville de résidence ou l'écran de Jours écoulés/restants est sélectionné, HT est indiqué.

### Pour mettre la ville de la Seconde heure à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver



Activé/Désactivé

- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- Appuyez une nouvelle fois sur (A).
  - L'écran de réglage DST de la ville de la Seconde heure apparaît.
- Appuyez sur (D) pour sélectionner l'heure d'été (☀️ affiché) ou l'heure d'hiver (☁️ affiché) pour la Seconde heure.
- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
  - L'indicateur DST apparaît sur l'afficheur pour signaler que l'heure d'été est activée.

### Pour changer le code de ville de la Seconde heure



Code de ville de la Seconde heure

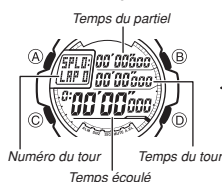
- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- Appuyez une nouvelle fois sur (A).
- Appuyez une fois sur (C) pour afficher l'écran de sélection de la ville de la Seconde heure.
- Utilisez (D) (est) et (B) (ouest) pour faire défiler les codes de villes disponibles.
  - Pour de plus amples informations sur les codes de villes, voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).
- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

## Chronomètre

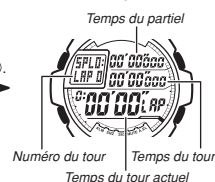
Le chronomètre, fonctionnant au 1000<sup>e</sup> de seconde près, permet de mesurer des temps écoulés, des temps de tours et de partiels et présente une fonction de démarrage automatique. Les temps chronométrés par le chronomètre peuvent être enregistrés dans la mémoire pour un rappel ultérieur en mode Rappel.

- Un "temps de tour" est le temps mis pour parcourir un segment précis d'une course, par exemple pour faire un tour de piste. Un "temps de partiel" est le temps mis du début de la course jusqu'à un point précis.
- Pour de plus amples informations sur la façon dont les données du chronomètre sont enregistrées dans la mémoire, voir "Gestion de la mémoire".
- Le chronométrage se poursuit même si vous sortez du mode Chronomètre.
- Lorsque la limite de chronométrage est atteinte, le chronomètre revient à zéro et le chronométrage se poursuit à moins que vous ne l'arrêtiez.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Chronomètre, auquel vous accédez en appuyant sur (C).
- Alors que le chronomètre est arrêté et remis à zéro, appuyez sur (B) pour afficher soit l'écran du temps écoulé soit l'écran du temps des tours.

### Écran du temps écoulé



### Écran du temps des tours

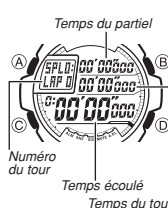


- L'écran du temps écoulé est recommandé si l'on veut voir le temps écoulé pendant l'indication du temps d'un partiel ou du temps d'un tour.
- L'écran du temps des tours est recommandé si l'on veut voir le temps du tour actuel pendant l'indication du temps d'un partiel ou du temps d'un tour.
- La plage de chronométrage est de 9 heures, 59 minutes et 59,999 secondes pour le temps écoulé (au bas de l'écran) et pour le temps d'un partiel (au haut de l'écran) sur l'écran du temps écoulé. La plage de chronométrage est de 59 minutes et 59,999 secondes pour le temps d'un tour (centre de l'écran).
- La plage de chronométrage est de 9 heures, 59 minutes et 59,999 secondes pour le temps d'un tour (au bas de l'écran) et pour le temps d'un partiel (au haut de l'écran) sur l'écran du temps des tours.

### Chronométrage du temps écoulé

Procédez de la façon suivante pour effectuer un chronométrage ordinaire avec le chronomètre de la montre.

### Pour chronométrer le temps écoulé



- Alors que le chronomètre est arrêté et remis à zéro, appuyez sur (B) pour afficher l'écran du temps écoulé.
  - Si le chronomètre n'a pas été remis à zéro, arrêtez-le puis appuyez sur (B) pour le remettre à zéros.
- Appuyez sur (D) pour chronométrer le temps écoulé.
- Appuyez sur (D) pour arrêter le chronométrage du temps écoulé.
  - Vous pouvez redémarrer le chronométrage du temps écoulé en appuyant une nouvelle fois sur (D).
  - Après avoir arrêté le chronométrage, appuyez sur (B) pour remettre le chronomètre à zéros.

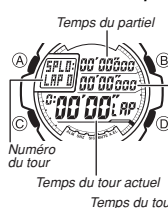
### Écran du temps écoulé

### Chronométrage de temps de partiels et de temps de tours

Vous pouvez utiliser l'écran du temps écoulé du chronomètre ou l'écran du temps des tours pour chronométrer des temps de partiels et des temps de tours.

- L'écran du temps écoulé est recommandé si l'on veut voir le temps écoulé pendant l'indication du temps d'un partiel ou du temps d'un tour.
- L'écran du temps des tours est recommandé si l'on veut voir le temps du tour actuel pendant l'indication du temps d'un partiel ou du temps d'un tour.

### Pour afficher le temps d'un partiel ou d'un tour



- Alors que le chronomètre est arrêté et remis à zéro, appuyez sur (B) pour afficher soit l'écran du temps écoulé soit l'écran du temps des tours.
  - Si le chronomètre n'a pas été remis à zéro, arrêtez-le puis appuyez sur (B) pour le remettre à zéros.
- Appuyez sur (D) pour chronométrer le temps écoulé.
- Appuyez sur (B) si vous le souhaitez pour afficher le temps du tour ou le temps du partiel.
  - Chaque fois que vous appuyez sur (B), le temps du tour ou le temps du partiel jusqu'à ce point est indiqué. Vous pouvez voir ainsi jusqu'à 999 temps de tours ou temps de partiels au cours d'un seul chronométrage du temps écoulé.
- Appuyez sur (D) si vous le souhaitez pour arrêter le chronométrage du temps écoulé.
  - Vous pouvez appuyer sur (D) pour recommencer un chronométrage du temps écoulé, si nécessaire.

### Écran du temps des tours

- La mémoire de la montre peut contenir jusqu'à 99 temps de tours. Si vous arrêtez le chronométrage du temps écoulé et que plus de 99 temps de tours ont été enregistrés, les temps de tours ne seront plus enregistrés dans la mémoire après le 99<sup>e</sup> temps. Dans ce cas, si vous continuez à chronométrer le temps écoulé, ---"--- sera indiqué au lieu du temps du dernier tour jusqu'à ce que vous enregistriez le temps du tour suivant.
- Après avoir arrêté le chronométrage du temps écoulé, appuyez sur (B) pour remettre le chronomètre à zéro.
- Les numéros de tours à un chiffre (1 à 9) sont indiqués sous la forme "LAP 1".  
Exemple: Numéro du tour 8: LAP 8
- Les numéros de tours à deux et trois chiffres (10 à 999) sont indiqués sous la forme "L.100" ou "L.50".  
Exemple: Numéro du tour 150: L.150

## À propos du démarrage automatique

Lorsque vous utilisez le démarrage automatique, la montre effectue un compte à rebours de 5 secondes, et le chronométrage du temps écoulé commence automatiquement lorsque le compte à rebours atteint zéro. Le bip et l'alerte clignotante s'activent pour marquer chacune des quatre dernières secondes du compte à rebours.

- Lorsque le compte à rebours est terminé, la montre bip puis l'alerte clignotante s'active. Ces deux opérations sont effectuées séparément pour éviter de trop user la pile.
- Lorsque l'alerte clignotante est activée, les diodes rouge et verte au bas de l'afficheur clignotent de manière synchrone avec le bip de compte à rebours du démarrage automatique.

## Pour utiliser le démarrage automatique

1. Lorsque l'écran du chronomètre a été remis à zéro en mode Chronomètre, appuyez sur (A).
    - Un écran de compte à rebours de 5 secondes s'affiche.
    - Pour revenir à l'écran de remise à zéro, appuyez une nouvelle fois sur (A).
  2. Appuyez sur (D) pour activer le compte à rebours.
    - Le chronométrage du temps écoulé commence automatiquement lorsque le compte à rebours est terminé.
    - Pour arrêter le compte à rebours en cours et démarrer le chronométrage du temps écoulé, appuyez sur (D).
- Pour annuler le compte à rebours en cours et revenir à l'écran du compte à rebours de 5 secondes, appuyez sur (B).

## Gestion de la mémoire

- Votre montre est pourvue d'une mémoire contenant deux "fiches de temps écoulé". Chaque fiche de temps écoulé contient les données (temps écoulé, temps de tours, temps de partiels, etc.) enregistrées du début à la fin du chronométrage du temps écoulé.
- Pendant le chronométrage d'un temps écoulé dans le mode Chronomètre, les deux fiches de temps écoulé qui se trouvent dans la mémoire sont celles des données obtenues pendant le chronométrage du temps écoulé en cours et celle des données obtenues pendant le dernier chronométrage du temps écoulé.
- Si il n'y a pas de chronométrage de temps écoulé en cours en mode Chronomètre (si le chronomètre a été remis à zéro), les deux fiches de temps écoulé en mémoire sont celles des données obtenues par le dernier chronométrage de temps écoulé et celle de l'avant dernier chronométrage de temps écoulé.
- Lorsque vous démarrez un nouveau chronométrage de temps écoulé, la fiche la plus ancienne actuellement en mémoire est automatiquement supprimée pour laisser place aux nouvelles données du temps écoulé.
  - Vous pouvez utiliser le mode Rappel pour voir les fiches de temps écoulé actuellement enregistrées dans la mémoire de la montre.

## Données des fiches de temps écoulé

- Chaque fiche de temps écoulé contient les données suivantes.
- Temps écoulé total
  - Jusqu'à 99 fiches de temps de tours/partiels
  - Date (mois, jour) et heure du début du chronométrage de temps écoulé
  - Fiche du meilleur temps de tour et numéro du tour
- Chaque fiche de temps écoulé peut contenir jusqu'à 99 temps de tours/partiels. La montre n'enregistre plus de temps de tours/partiels après le 99<sup>e</sup>, mais la fiche du meilleur tour continue d'être mise à jour si un nouveau temps améliore le meilleur temps de tour actuellement enregistré.
  - Si la fiche de temps écoulé contient plusieurs temps de tours identiques au meilleur temps de tour, le temps le plus ancien sera utilisé comme meilleur temps de tour.
  - -- est indiqué au lieu du meilleur temps de tour, si aucun tour/partiel n'a été chronométré au cours du chronométrage de temps écoulé.

## Utilisation du démarrage automatique

- Si vous utilisez le démarrage automatique pour démarrer un chronométrage, la montre considérera le début du compte à rebours du démarrage automatique comme le point de départ du chronométrage, et commencera à enregistrer les données de la fiche du temps écoulé à partir de celui-ci.
- Si vous appuyez sur (B) pour arrêter le compte à rebours du démarrage automatique, toutes les données sur la fiche de temps écoulé seront remplacées par -- pour indiquer qu'aucune donnée n'a été enregistrée.

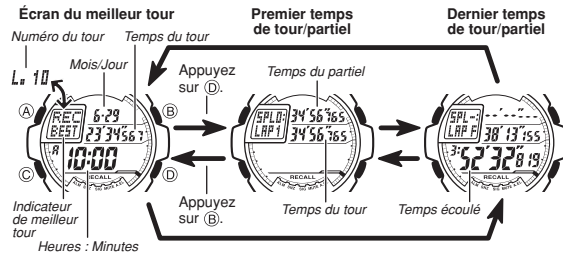
## Mode Rappel

- Vous pouvez utiliser le mode Rappel pour revoir les données des fiches de temps écoulé (temps écoulé, temps des tours, temps des partiels, etc.) obtenues en mode Chronomètre.
- Lorsque vous accédez au mode Rappel, la toute dernière fiche de temps écoulé apparaît en premier.
  - Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Rappel auquel vous accédez en appuyant sur (C).

## Pour voir les données des fiches de temps écoulé

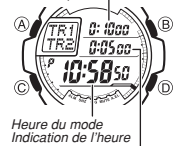
1. Appuyez sur (C) pour accéder au mode Rappel.
  - L'écran du meilleur tour de la nouvelle fiche actuellement en mémoire apparaît en premier.
  - Appuyez sur (A) si vous voulez passer à l'autre fiche (la plus ancienne). À chaque pression du doigt sur (A), vous passez d'une fiche à l'autre.
  - Les données qui apparaissent sur l'écran du meilleur tour dépendent de ce que vous regardez: les données du chronométrage de temps écoulé terminé ou les données du chronométrage de temps écoulé actuel.
  - Dans le cas du chronométrage du temps écoulé terminé, l'écran du meilleur tour contient les informations mentionnées.
  - Dans le cas du chronométrage du temps écoulé actuel en mode Chronomètre, ce qui est indiqué comme temps sur l'écran de meilleur temps dépend de l'écran sélectionné en mode Chronomètre: l'écran du temps écoulé ou l'écran du temps des tours (page F-19). Si vous avez sélectionné l'écran du temps écoulé en mode Chronomètre, le temps écoulé apparaîtra sur l'écran du meilleur tour. Si vous avez sélectionné l'écran du temps des tours, le temps de tour/partiel apparaîtra sur l'écran du meilleur tour.

2. Lorsque l'écran du meilleur tour de la fiche de temps écoulé que vous voulez consulter est affiché, utilisez (D) et (B) pour faire défiler les temps de tours/partiels enregistrés dans la fiche.



## Minuterie de compte à rebours

Temps du compte à rebours TR1 (heures, minutes, secondes)



Heure du mode Indication de l'heure Temps du compte à rebours TR2 (heures, minutes, secondes)

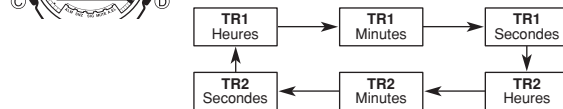
Votre montre présente deux minuteries de compte à rebours désignées par TR1 (Timer 1) et TR2 (Timer 2). La plage de réglage de ces minuteries de compte à rebours va de une seconde à 99 heures, 59 minutes, 59 secondes. Le compte à rebours TR2 démarre automatiquement lorsque le compte à rebours de la minuterie TR1 atteint zéro.

Les minuteries de compte à rebours peuvent être utilisées pour une succession de périodes d'entraînement (par exemple trois minutes de course avec TR1, une minute de repos avec TR2) ou pour le minutage d'un événement se divisant en plusieurs périodes (par exemple 45 minutes de jeu avec TR1 et 15 minutes de repos avec TR2).

- TR1 a été réglé sur 10 minutes et TR2 sur 5 minutes en usine.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Minuterie de compte à rebours auquel vous accédez en appuyant sur (C).

## Pour régler les minuteries de compte à rebours

1. En mode Minuterie de compte à rebours, appuyez sur (A) jusqu'à ce que le réglage des heures du temps du compte à rebours TR1 se mette à clignoter. C'est l'écran de réglage.
2. Appuyez sur (C) pour faire avancer le clignotement dans l'ordre suivant et sélectionner d'autres réglages.



3. Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) (+) et (B) (-) pour le changer.
  - Une minuterie ayant pour temps initial 0:00 00 n'est pas utilisée pendant le compte à rebours.
4. Spécifiez les temps de toutes les minuteries que vous voulez utiliser.
5. Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

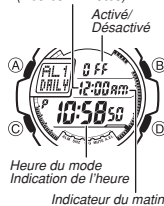
## Pour effectuer un compte à rebours

En mode Minuterie de compte à rebours, appuyez sur (D) pour démarrer le compte à rebours TR1.

- Lorsque le compte à rebours TR1 atteint zéro, le compte à rebours TR2 démarre automatiquement.
- Pour interrompre le compte à rebours en cours, appuyez sur (D). Appuyez une nouvelle fois sur (D) pour le redémarrer.
- Si le temps initial d'une minuterie de compte à rebours est zéro (0:00 00), la minuterie ne se mettra pas en marche.
- Le minutage des comptes à rebours TR1 et TR2 se poursuit à concurrence de cinq comptes à rebours pour chaque minuterie, à moins que vous n'appuyiez sur (D) pour l'arrêter.
- Lorsque le compte à rebours de TR1 ou TR2 atteint zéro, des bips retentissent pendant 10 secondes environ. Si le temps initial du compte à rebours est égal ou inférieur à 10 secondes, les bips retentiront pendant une seconde seulement à la fin du compte à rebours.
- Quel que soit le temps initial de la minuterie TR2, les bips retentissent pendant 10 secondes environ lorsque la minuterie TR2 atteint la fin de son cinquième compte à rebours.
- Lorsque l'alerte clignotante est activée, les diodes rouge et verte au bas de l'afficheur clignotent au rythme des bips qui retentissent lorsque le compte à rebours de la minuterie TR1 ou TR2 atteint zéro.
- Un compte à rebours en cours se poursuit même si vous sortez du mode Minuterie de compte à rebours.
- Pour arrêter un compte à rebours, appuyez d'abord sur (D) pour interrompre le compte à rebours de la minuterie actuelle, puis appuyez sur (B). Les deux minuteries de compte à rebours reviennent à leurs temps initiaux.

## Avertisseurs

Heure de l'avertisseur  
(Heures : Minutes)



- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Avertisseur auquel vous accédez en appuyant sur (C).

### Types de répétition

Vous pouvez sélectionner un des quatre types de répétition pour les avertisseurs multifonction, et trois types de répétition pour le signal horaire.

### Pour régler l'heure d'un avertisseur

- En mode Avertisseur, utilisez (D) pour faire défiler les écrans d'avertisseur jusqu'à ce que celui dont vous voulez effectuer les réglages apparaisse.
  - Sélectionnez l'écran d'avertisseur **AL1** à **AL4** pour régler un avertisseur normal. Sélectionnez l'écran de l'avertisseur **SNZ** pour régler l'avertisseur snooze.
  - L'avertisseur snooze se répète toutes les cinq minutes.

- Après avoir sélectionné un avertisseur, appuyez sur (A) jusqu'à ce que le réglage des heures de l'avertisseur se mette à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
  - A ce moment l'avertisseur est automatiquement mis en service.
- Appuyez sur (C) pour faire avancer le clignotement de la façon suivante et sélectionner d'autres réglages.



- Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) (+) et (B) (-) pour le changer.
  - Vous avez le choix entre les quatre types de répétition d'avertisseur suivants.

Pour régler l'avertisseur pour qu'il retentisse:	Sélectionnez ce réglage:
Quotidiennement	<b>DAILY</b>
Une fois à la date spécifiée seulement	<b>ONCE</b>
Quotidiennement les samedis et dimanches	<b>wEND</b>
Quotidiennement du lundi au vendredi	<b>wDAY</b>

- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
  - Si vous avez choisi le format de 12 heures, réglez correctement l'heure sur le matin ou l'après-midi.

### Fonctionnement des avertisseurs

La tonalité de l'avertisseur retentit pendant 10 secondes à l'heure pré-réglée, quel que soit le mode dans lequel se trouve la montre. Dans le cas de l'avertisseur snooze, l'avertisseur se déclenche en tout sept fois, à cinq minutes d'intervalle, à moins que vous ne l'arrêtiez.

- Les avertisseurs et le signal horaire se déclenchent en fonction de l'heure du mode Indication de l'heure.
- Pour arrêter la tonalité d'un avertisseur lorsqu'elle retentit, appuyez sur un bouton.
- Lorsque l'alerte clignotante est activée, les diodes rouge et verte au bas de l'afficheur clignotent de manière synchrone avec les bips de l'avertisseur.
- Si vous effectuez une des opérations suivantes pendant l'intervalle de cinq minutes de l'avertisseur snooze, l'avertisseur snooze sera désactivé.

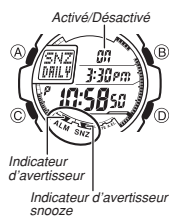
Vous affichez l'écran de réglage du mode Indication de l'heure  
Vous affichez l'écran de réglage **SNZ**

### Pour tester l'avertisseur

En mode Avertisseur, appuyez un instant sur (D) pour déclencher l'avertisseur.

### Pour activer et désactiver un avertisseur

- En mode Avertisseur, utilisez (D) pour sélectionner un avertisseur.
- Appuyez sur (B) pour activer (**on**) ou désactiver (**OFF**) l'avertisseur.
  - Lorsque vous activez un avertisseur (**AL1** à **AL4**, ou **SNZ**), l'indicateur d'avertisseur apparaît sur l'écran du mode Avertisseur.
  - Dans tous les modes, l'indicateur d'avertisseur apparaît si un avertisseur est activé.
  - L'indicateur d'avertisseur clignote lorsqu'un avertisseur retentit.
  - L'indicateur d'avertisseur snooze clignote lorsque l'avertisseur snooze retentit et pendant les intervalles de cinq minutes de l'avertisseur snooze.



### Pour paramétrer le signal horaire

- En mode Avertisseur, utilisez (D) pour afficher l'écran de signal horaire (**SIG**).
- Appuyez sur (A) jusqu'à ce que l'heure de début du signal horaire se mette à clignoter. C'est l'écran de réglage.
  - A ce moment le signal horaire est activé.
- Appuyez sur (C) pour faire avancer le clignotement dans l'ordre suivant et sélectionner d'autres réglages.



- Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) (+) et (B) (-) pour le changer.
  - Lorsque l'heure de début et l'heure de fin désignent une période de 24 heures (par exemple de 7:00 du matin à 6:00 du soir), **ALL** apparaît pour l'heure de début et l'heure de fin.
  - Vous avez le choix entre les trois types de répétition du signal horaire suivants.

Pour régler le signal horaire pour qu'il retentisse:	Sélectionnez ce réglage:
Quotidiennement	<b>DAILY</b>
Quotidiennement du samedi au dimanche	<b>wEND</b>
Quotidiennement du lundi au vendredi	<b>wDAY</b>

- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
  - Si vous avez sélectionné le format de 12 heures, réglez l'heure correctement sur le matin (A) ou l'après-midi (P).

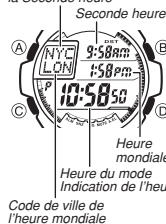
### Pour activer ou désactiver le signal horaire

- En mode Avertisseur, utilisez (D) pour afficher l'écran de signal horaire (**SIG**).
- Appuyez sur (B) pour activer (**on**) ou désactiver (**OFF**) le signal horaire.
  - L'indicateur de signal horaire apparaît sur l'écran de signal horaire du mode Avertisseur lorsque le signal horaire est activé.
  - L'indicateur de signal horaire apparaît dans tous les modes lorsque le signal horaire est activé.



## Heure mondiale

Code de ville de la Seconde heure



L'heure mondiale indique l'heure actuelle dans 48 villes (28 fuseaux horaires) dans le monde.

- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Heure mondiale, auquel vous accédez en appuyant sur (C).

### Pour voir l'heure d'un autre code de ville

En mode Heure mondiale, appuyez sur (D) pour faire défiler les codes de villes vers l'est et sur (B) pour les faire défiler vers l'ouest.

- Pour de plus amples informations sur les codes de villes, voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).
- Si l'heure indiquée pour une ville est fautive, vérifiez l'heure du mode Indication de l'heure et les réglages du code de la ville de résidence, et changez-les si nécessaire.

- Vous pouvez changer le code de la ville de résidence en mode Indication de l'heure. Pour de plus amples informations, voir "Pour régler l'heure et la date".
- Vous pouvez aussi changer le code de ville de la Seconde heure en mode Indication de l'heure. Pour de plus amples informations, voir "Pour changer le code de ville de la Seconde heure".

### Pour mettre un code de ville à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver

- En mode Heure mondiale, utilisez (D) et (B) pour afficher le code de ville (fuseau horaire) dont vous voulez changer le réglage d'heure d'hiver/heure d'été.
- Appuyez une seconde environ sur (A) pour sélectionner l'heure d'été (**DST** affiché) ou l'heure d'hiver (**DST** non affiché).
- L'indicateur **DST** apparaît lorsque vous affichez un code de ville pour lequel l'heure d'été a été sélectionnée.

- Notez que le réglage d'heure d'été/heure d'hiver n'affecte que le code de ville actuellement affiché. Les autres codes de villes ne sont pas affectés par ce réglage.
- Vous pouvez utiliser cette opération pour changer le réglage d'heure d'été/heure d'hiver pour le code de ville sélectionné pour la ville de la Seconde heure.

## Éclairage



La montre a un panneau EL (électroluminescent) qui éclaire tout l'afficheur pour qu'il soit mieux visible dans l'obscurité. Le commutateur d'éclairage automatique de la montre éclaire l'afficheur lorsque vous tournez la montre vers votre visage.

- Le commutateur d'éclairage automatique doit être activé (signalé par l'indicateur de commutateur d'éclairage automatique) pour pouvoir allumer l'afficheur.
- Voir "Précautions concernant l'éclairage" pour d'autres informations importantes.

### Pour éclairer l'afficheur manuellement

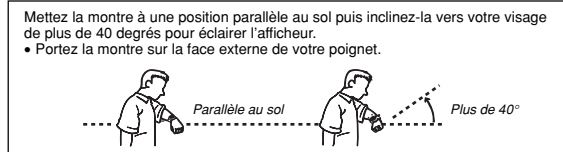
Dans n'importe quel mode, appuyez sur (L) pour éclairer l'afficheur pendant une seconde environ.

- L'afficheur peut être éclairé par le bouton indiqué ci-dessus quel que soit le réglage actuel du commutateur d'éclairage automatique.



## À propos du commutateur d'éclairage automatique

Si le commutateur d'éclairage automatique est activé, l'afficheur s'éclaire lorsque vous positionnez le poignet de la façon indiquée ci-dessous.



### Avertissement!

- Regardez toujours la montre en lieu sûr lorsque le commutateur d'éclairage automatique est activé. Soyez particulièrement prudent lors d'activités pouvant causer un accident ou des blessures. Assurez-vous aussi que l'éclairage soudain de l'afficheur ne surprenne ou ne distraie personne dans votre entourage.
- Lorsque vous portez la montre, assurez-vous que le commutateur d'éclairage automatique est désactivé avant de monter à bicyclette ou à moto ou avant d'entrer dans un véhicule. Le fonctionnement subit et inopiné du commutateur d'éclairage automatique peut distraire et causer un accident de la route et des blessures graves.

### Pour activer ou désactiver le commutateur d'éclairage automatique

En mode Indication de l'heure, appuyez trois secondes environ sur (L) pour activer (indicateur de commutateur d'éclairage automatique affiché) ou désactiver (indicateur de commutateur d'éclairage automatique non affiché) le commutateur d'éclairage automatique.

- L'indicateur de commutateur d'éclairage automatique apparaît dans tous les modes lorsque le commutateur d'éclairage automatique est activé.
- Pour éviter d'user la pile, le commutateur d'éclairage automatique se désactive automatiquement six heures environ après qu'il a été activé.

## Référence

Vous trouverez ici des informations détaillées et techniques sur le fonctionnement de la montre, ainsi que des précautions et remarques importantes au sujet des caractéristiques et fonctions de la montre.

### Affichage automatique

L'affichage automatique se signale par un défilement automatique des écrans de chaque mode.



### Pour désactiver l'affichage automatique

Appuyez sur (A) ou (C).

### Pour activer l'affichage automatique

En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur (B) ou (D).

- Notez que l'affichage automatique ne peut pas être activé lorsqu'un écran de réglage est affiché.

### Zone graphique



La zone graphique indique différents types de données, selon le mode où se trouve la montre, comme indiqué ci-dessous.

Mode	Zone graphique
Indication de l'heure	Secondes du mode Indication de l'heure
Chronomètre (Écran du temps écoulé)	Secondes du temps écoulé du chronomètre
Chronomètre (Écran du temps des tours)	Secondes du temps d'un tour du chronomètre
Rappel	Secondes du temps écoulé
Minuterie de compte à rebours	Secondes du temps du compte à rebours
Avertisseur	Secondes du mode Indication de l'heure
Heure mondiale	Secondes du mode Indication de l'heure

### Alerte clignotante



Lorsque l'alerte clignotante est activée, les diodes rouge et verte au bas de l'afficheur clignotent de manière synchrone avec le démarrage automatique du chronomètre, l'avertisseur du compte à rebours, les avertisseurs et le signal horaire.

### Pour activer et désactiver l'alerte clignotante

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.

2. Appuyez dix fois sur (C) pour afficher l'écran de réglage de l'alerte clignotante.
  3. Appuyez sur (D) pour activer (SYNC affiché) ou désactiver (OFF affiché) l'alerte clignotante.
  4. Appuyez deux fois sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- Le réglage d'alerte clignotante sélectionné ci-dessus s'applique à tous les modes.
  - Vous pouvez aussi procéder comme indiqué ci-dessus pour vérifier le réglage actuel (activé ou désactivé) de l'alerte clignotante.

### Pour tester l'alerte clignotante

En mode Indication de l'heure, appuyez sur (B) pour faire clignoter en alternance les diodes rouge et verte.

### Réglage du contraste

Vous pouvez régler le contraste de la montre pour rendre les caractères plus sombres ou plus clairs.

### Pour régler le contraste

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Appuyez 11 fois sur (C) pour afficher l'écran de réglage du contraste (CNT).
3. Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour faire défiler les numéros de réglage disponibles (1 à 7).
4. Appuyez deux fois sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

## Sonorité des boutons

Une sonorité retentit chaque fois que vous appuyez sur les boutons de la montre. Vous pouvez activer ou désactiver cette sonorité si vous le souhaitez.

- Les avertisseurs, le signal horaire, l'avertisseur de compte à rebours et le démarrage automatique du chronomètre fonctionnent normalement, même si vous désactivez la sonorité des boutons.

### Pour activer ou désactiver la sonorité des boutons



Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un écran de réglage est affiché), appuyez un instant sur (C) pour activer (indicateur d'arrêt de la sonorité non affiché) ou désactiver (indicateur d'arrêt de la sonorité affiché) la sonorité des boutons.

- Lorsque vous appuyez un instant sur (C) pour activer ou désactiver la sonorité des boutons, le mode de la montre change également.
- L'indicateur d'arrêt de la sonorité apparaît dans tous les modes lorsque la sonorité des boutons est désactivée.

## Fonctions de retour automatique

Si vous laissez des chiffres clignoter sur un écran pendant deux ou trois minutes environ sans effectuer aucune opération, la montre sortira automatiquement de l'écran de réglage.

### Défilement

Les boutons (B) et (D) servent dans plusieurs modes et sur plusieurs écrans à faire défiler les données sur l'afficheur. Dans la plupart des cas, une pression continue du doigt sur ces boutons permet de faire défiler les réglages plus rapidement.

### Écrans initiaux

Lorsque vous accédez au mode Chronomètre, Avertisseur ou Heure mondiale, les informations affichées avant la sortie de ce mode réapparaissent en premier.

### Indication de l'heure

- L'année peut être réglée de 2000 à 2099.
- Le calendrier automatique de la montre tient compte des différentes longueurs des mois et des années bissextiles. Lorsque vous avez réglé la date, vous n'avez plus besoin de la changer, sauf après le remplacement de la pile.

### Heure mondiale

- Les heures du mode Heure mondiale sont calculées en fonction de l'heure spécifiée pour votre ville de résidence en mode Indication de l'heure et des décalages horaires UTC.
- Les secondes de l'heure mondiale se synchronisent sur les secondes du mode Indication de l'heure.
- Le décalage horaire UTC est une valeur qui indique la différence d'heures entre un point de référence qui se trouve à Greenwich, en Angleterre, et le fuseau horaire dans lequel se trouve une ville.
- Les lettres "UTC" sont l'abréviation de "Coordinated Universal Time", le standard scientifique, universellement utilisé pour l'indication de l'heure. Cette heure est indiquée par des horloges atomiques (au césium) qui ont une précision de quelques microsecondes. Des secondes sont ajoutées ou soustraites, si nécessaire, pour que l'heure UTC reste synchronisée sur la rotation de la terre.

### Précautions concernant l'éclairage

- Le panneau électroluminescent qui éclaire l'afficheur ne perd de sa luminosité qu'après une très longue période d'utilisation.
- L'éclairage de l'afficheur peut être à peine visible en plein soleil.
- La montre émet un bruit audible lorsque l'afficheur est éclairé. Ce bruit est dû à la vibration du panneau EL et ne signifie pas que la montre est défectueuse.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'un avertisseur retentit.
- L'emploi fréquent de l'éclairage réduit l'autonomie de la pile.

### Précautions concernant le commutateur d'éclairage automatique

- Évitez de porter la montre sur la face interne de votre poignet. Le commutateur d'éclairage automatique risque de s'activer inutilement, ce qui aura pour effet de réduire l'autonomie de la pile. Si vous voulez porter la montre sur la face interne de votre poignet, désactivez le commutateur d'éclairage automatique.



- L'afficheur risque de ne pas s'éclairer si le cadran de la montre est à plus de 15 degrés au-dessus ou au-dessous de la parallèle. Assurez-vous que la paume de votre main est parallèle au sol.

- L'éclairage s'éteint au bout d'une seconde environ, même si vous maintenez la montre dirigée vers votre visage.
- L'électricité statique ou le magnétisme peuvent perturber le bon fonctionnement du commutateur d'éclairage automatique. Si l'éclairage ne s'allume pas, essayez de remettre la montre dans sa position d'origine (parallèle au sol) et inclinez-la de nouveau vers votre visage. Si cela n'agit pas, laissez tomber le bras le long du corps et relevez-le une nouvelle fois.

- Dans certaines circonstances, vous devrez attendre une seconde environ pour que l'afficheur s'éclaire, après avoir tourné le cadran vers votre visage. Cela ne signifie pas nécessairement que le commutateur d'éclairage automatique fonctionne mal.
- Un léger cliquetis est audible lorsque la montre est secouée. Ce son est dû au mécanisme du commutateur d'éclairage automatique et non pas à une défectuosité de la montre.

## City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	Las Vegas, San Francisco, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Miami, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Brasilia, Montevideo
BUE	Buenos Aires		
RAI	Prata	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
MAD	Madrid	+01.0	Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Barcelona, Milan
PAR	Paris		
AMS	Amsterdam		
MCM	Monte Carlo		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
PRG	Prague		
STO	Stockholm		
ATH	Athens	+02.0	Beirut, Damascus, Cape Town, Johannesburg, Istanbul
ANK	Ankara		
NIC	Nicosia		
HEL	Helsinki		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
DOH	Doha		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
KUL	Kuala Lumpur	+08.0	Singapore, Taipei, Manila, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
PER	Perth		
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Guam, Melbourne, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of December 2006.