

## Table des matières

### Avant de commencer...

Guide général

Créer votre profil

Indicateurs

Navigation entre les modes

Présentation des modes

Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

Charge de la montre

- Chargement solaire
- Charge avec le câble du chargeur
- Vérification du niveau de charge
- Temps de charge indicatifs
- Fonction d'économie d'énergie

Éclairage du cadran dans l'obscurité

Fonctionnalités utiles

### Réglage de l'heure

Réglage de l'heure du GPS

- Présentation
- Emplacement adapté pour la réception du signal
- Acquisition manuelle d'informations relatives à la position GPS
- Acquisition manuelle d'informations relatives à l'heure GPS
- Réception automatique d'informations relatives à l'heure
- Réception de la seconde intercalaire
- Précautions relatives à la réception du signal
- Utilisation du GPS en dehors de votre pays

Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

### Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

Mise en route

Réglage automatique de l'heure

Affichage des enregistrements d'entraînement

Affichage des données liées au journal de bord

Définition des valeurs cibles

Création d'un programme d'entraînement

Définition des points de passage lors d'une course (navigation en altitude)

Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)

Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

Configuration de minuterries programmables

Configuration du réglage de l'heure mondiale

Réglage de l'alarme

Détecteur du téléphone

Configuration des réglages de la montre

Connexion

- Connexion à un téléphone
- Annulation du jumelage
- Si vous achetez un autre téléphone

### Mesure de votre fréquence cardiaque

Utilisation des mesures de fréquence cardiaque

Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Précautions à prendre lors de la mesure de la fréquence cardiaque

Précautions à prendre lors du port de la montre

### Utilisation de la fonction d'entraînement

Chronométrage d'une course à pied

Modification des informations d'affichage lors du chronométrage d'une course à pied

Modification de l'intervalle de réception du GPS

Vérification du dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle

Configuration des alertes

Affichage de la distance réellement parcourue

Définition de l'unité de distance

Activation du chronométrage automatique d'une course (détection automatique d'une course)

Activation du chronométrage automatique des tours

Activation de la pause automatique

Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)

Paramètres configurés avec l'application

Précautions à prendre lors du chronométrage d'une course à pied

### Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

Éléments affichables du journal d'entraînement

Affichage des enregistrements des données du journal enregistré

Suppression d'un enregistrement particulier de données du journal

Suppression de tous les enregistrements des données du journal

### Affichage de votre condition de performance d'entraînement

Vérification de votre statut d'entraînement

Vérification de votre VO2MAX

Vérification de votre temps de récupération

Précautions relatives à l'affichage du statut d'entraînement

## Réception des notifications du téléphone

Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

Affichage du contenu des notifications

Suppression d'une notification spécifique

Suppression de toutes les notifications

## Boussole numérique

Relevés de direction

Étalonnage de la boussole

Étalonnage des relevés de direction

Configuration de la direction nord géographique (Étalonnage de déclinaison magnétique)

Nord magnétique et nord géographique

Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

## Mesure de l'altitude

Vérification de l'altitude actuelle

Définition d'une altitude de référence et réalisation de relevés d'altitude relative

Étalonnage des relevés d'altitude

Définition de l'intervalle de mesure automatique

Modification des informations affichées

Spécification de l'unité de mesure de l'altitude

Précautions à prendre lors du relevé d'altitude

## Mesure de la pression barométrique et de la température

Vérification de la pression barométrique et de la température actuelles

Variations de pression barométrique

Étalonnage des relevés de pression barométrique

Étalonnage des relevés de température

Modification des informations affichées

Définition de l'unité de mesure de la pression barométrique

Définition de l'unité de mesure de la température

Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

## Minuterie

Réglage de l'heure de départ de la minuterie

Utilisation de la minuterie

Utilisation de la minuterie programmable pour un entraînement fractionné

Présentation

Configuration des réglages de la minuterie programmable

Utilisation d'un minuteur programmable

## Chronomètre

Mesure du temps écoulé

Mesure d'un temps intermédiaire

## Heure mondiale

Vérification de l'heure mondiale

Réglage de la ville pour l'heure mondiale

Configuration du réglage de l'heure d'été

## Alarmes

Configuration des réglages de l'alarme

Désactivation d'une alarme

## Pédomètre

Comptage des pas

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

## Autres réglages

Réglage du son de fonctionnement des boutons

Configuration des paramètres de son des notifications

Configuration des réglages des vibrations

Définition des unités de taille et de poids

Définition de l'unité d'affichage des calories

Réinitialisation des réglages de la montre

## Autres informations

Tableau des villes

Tableau des heures d'été

Catégories de forme physique

Téléphones pris en charge

Caractéristiques

Vérification des informations de conformité sans fil

Précautions relatives à Mobile Link

Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

## Dépannage

## Avant de commencer...

Cette section offre un aperçu de la montre et présente ses différentes utilisations pratiques.

### ● Ce que vous pouvez faire avec cette montre

- Acquisition d'informations de temps et de localisation précises via la réception de signaux GPS et la connexion à un téléphone
- Mesure et enregistrement des données de course et autres données
  - Détection automatique d'une course
  - Tour automatique
  - Pause automatique
  - Enregistrement des données du journal d'entraînement
- Mesure de la fréquence cardiaque
- Mesure des calories consommées
- Nombre de pas
- Mesure de la direction, de l'altitude, de la pression barométrique et de la température
- Transfert de données vers votre téléphone pour un affichage avec l'application

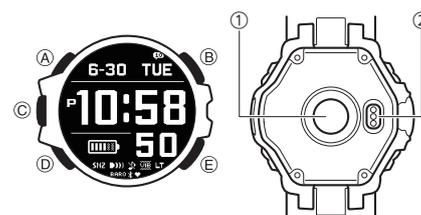
### Important !

- Cette montre n'est pas un instrument de mesure à usage spécifique. Les relevés de mesure sont destinés à un usage général uniquement.
- Si vous utilisez la boussole numérique de cette montre pour des randonnées difficiles, des marches en montagne ou d'autres activités, emportez toujours une autre boussole pour confirmer les relevés. Si les relevés obtenus à l'aide de la boussole numérique de cette montre diffèrent de ceux de l'autre boussole, effectuez un étalonnage à l'aide de mouvements en forme de 8 ou un étalonnage à 3 points de la boussole numérique pour corriger la mesure de la direction.
  - Il ne sera pas possible d'effectuer des relevés de direction ou d'étalonner la boussole numérique si la montre se trouve à proximité d'un aimant permanent (accessoire magnétique, etc.), d'objets métalliques, de câbles à haute tension, de fils électriques ou d'appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)
- [Boussole numérique](#)
- La fonction d'altimètre de la montre calcule et affiche l'altitude relative en fonction des relevés de pression barométrique générés par le capteur de pression. De ce fait, les valeurs d'altitude affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée pour la zone où vous vous trouvez. Un étalonnage régulier de la montre sur l'altitude locale (élévation) est recommandé.
  - [Mesure de l'altitude](#)

### Remarque

- Les illustrations figurant dans ce Guide d'utilisation sont destinées à faciliter la compréhension. Ces illustrations peuvent légèrement différer de l'élément qu'elles représentent.
- Pour obtenir des valeurs d'affichage plus précises, créez votre profil avant d'utiliser la mesure de la fréquence cardiaque ou la fonction d'entraînement.
  - [Créer votre profil](#)
- Selon la version du logiciel de votre montre, son fonctionnement et son contenu peuvent différer de ceux décrits dans ce Guide d'utilisation.

## Guide général



### Bouton A

Appuyez sur ce bouton dans n'importe quel mode pour passer d'un affichage à l'autre.

Lorsqu'un écran de réglage s'affiche, appuyez sur ce bouton pour faire défiler les options de menu disponibles vers le haut.

### Bouton B

Appuyez sur ce bouton pour activer l'éclairage.

### Bouton C

En mode Indication de l'heure, appuyez sur ce bouton pour passer en mode Entraînement.

Appuyer sur ce bouton alors que l'écran de réglage d'un mode est affiché permet d'appliquer tous les réglages ou toutes les modifications en attente de l'écran.

### Bouton D

Maintenez ce bouton enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure. Appuyer sur ce bouton lors du chronométrage d'une course permet de revenir à l'écran de chronométrage de course.

Appuyer sur ce bouton alors qu'un écran de réglage est affiché permet de faire défiler les options de menu disponibles vers le bas.

### Bouton E

Dans les autres modes, appuyez sur ce bouton pour revenir au mode Indication de l'heure.

Lors de la configuration des paramètres, appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

### ① Capteur optique (détection de la fréquence cardiaque)

Détecte votre pouls afin de mesurer votre fréquence cardiaque.

### ② Borne de charge

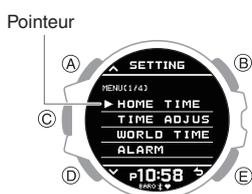
Branchez le câble du chargeur ici pour le connecter à un appareil équipé d'une borne USB pour le charger.

• [Charge avec le câble du chargeur](#)

## Créer votre profil

Vous pouvez utiliser la procédure de cette section pour saisir des informations et créer un profil (taille, poids, sexe, date de naissance, poignet auquel la montre est portée). Vous devez créer un profil avant de pouvoir afficher des informations en mode Statut d'entraînement. La création d'un profil est également recommandée pour permettre le calcul de zones de fréquence cardiaque plus précises.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PROFILE].
4. Appuyez sur le bouton (C).  
 L'écran de sélection des éléments du profil s'affiche.



[HEIGHT/WEIGHT]	Taille/poids
[SEX]	Sexe
[BIRTHDAY]	Date de naissance
[WRIST]	Poignet où vous portez la montre

5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'élément que vous souhaitez saisir.
6. Appuyez sur le bouton (C).

7. Enregistrez votre taille et votre poids.
  - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [HEIGHT/WEIGHT].

- ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour saisir votre taille.
- ② Appuyez sur le bouton (C).
- ③ Utilisez les boutons (A) et (D) pour saisir votre poids.
- ④ Appuyez sur le bouton (C).
- ⑤ Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Revient à l'écran de réglage de la taille et du poids.

- ⑥ Appuyez sur (C) pour enregistrer votre taille et votre poids.  
 Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

### Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de la taille et du poids à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape ⑤.

8. Indiquez votre sexe.
  - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [SEX].

- ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MALE] ou [FEMALE].
- ② Appuyez sur (C) pour enregistrer votre sexe.  
 Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

9. Indiquez votre date de naissance.
  - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [BIRTHDAY].

- ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'année.
- ② Appuyez sur le bouton (C).
- ③ Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner le mois.
- ④ Appuyez sur le bouton (C).
- ⑤ Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner le jour.
- ⑥ Appuyez sur le bouton (C).
- ⑦ Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage de la date de naissance.

- ⑧ Appuyez sur (C) pour enregistrer votre date de naissance.  
 Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

### Remarque

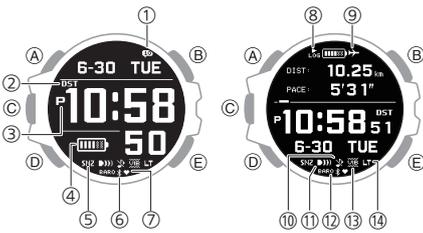
- Pour quitter la fonction de réglage de la date de naissance à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape ⑦.

10. Indiquez le poignet où vous portez la montre.
  - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [WRIST].

- ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [LEFT] ou [RIGHT].
- ② Appuyez sur (C) pour enregistrer le réglage du poignet que vous avez indiqué.  
 Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

11. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Indicateurs

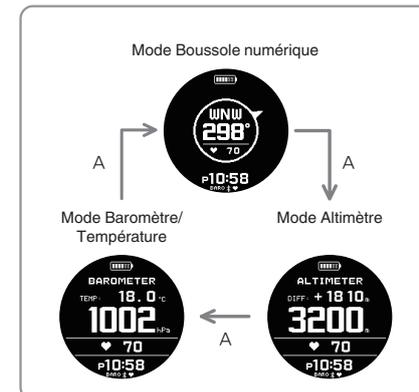
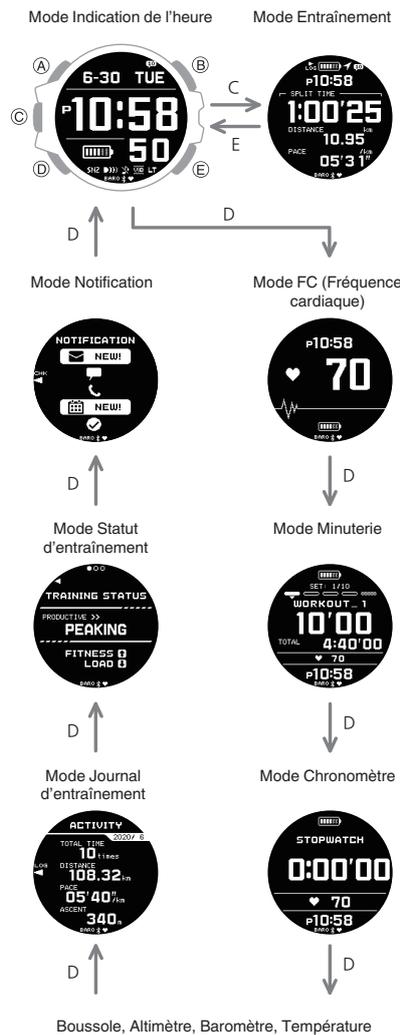


- ① Indique le nombre de nouvelles notifications du téléphone.
- ② S'affiche lorsque l'heure indiquée est l'heure d'été.
- ③ S'affiche pendant les heures de l'après-midi lorsque l'indication de l'heure sur 12 heures est utilisée.
- ④ Indique le niveau actuel de la batterie.
- ⑤ S'affiche lorsque le rappel d'alarme est activé.
- ⑥ S'affiche lorsqu'une connexion est établie entre la montre et un téléphone.
  - Lorsque vous tentez de vous reconnecter avec votre téléphone suite à une perte de connexion, ce voyant clignote toutes les secondes.
  - Si aucune tentative de connexion avec votre téléphone n'est effectuée suite à la perte de la connexion, ce voyant clignote toutes les deux secondes.
- ⑦ S'affiche pendant la mesure de la fréquence cardiaque.
- ⑧ Affiche le statut de mesure des données de course et l'espace de stockage restant dans le journal.
- ⑨ Icône du mode Avion/GPS
  - : s'affiche lorsque le mode Avion est activé.
  - : indique que la réception du signal GPS est en cours.
- ⑩ S'affiche lorsque le son de fonctionnement ou celui des notifications est désactivé.
- ⑪ S'affiche lorsqu'une alarme est activée.
- ⑫ S'affiche lorsque les informations sur les tendances de la pression barométrique sont activées.
- ⑬ S'affiche lorsque la vibration est activée.
- ⑭ S'affiche lorsque l'éclairage automatique est activé.

## Navigation entre les modes

Votre montre dispose des modes indiqués ci-dessous.

- Vous pouvez également revenir directement au mode Indication de l'heure à partir de n'importe quel autre mode en plus du mode Entraînement, en maintenant le bouton (D) enfoncé pendant environ une seconde ou en appuyant sur (E).
- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (C) pour accéder au mode Entraînement.
- Pour passer du mode Entraînement au mode Indication de l'heure, arrêtez d'abord la mesure de l'entraînement, puis appuyez sur (E).



Utilisez les boutons indiqués dans l'illustration ci-dessus pour accéder aux différents modes.

## Présentation des modes

Cette section présente les différents modes de votre montre.

### ● Mode Indication de l'heure

Vous pouvez utiliser le mode Indication de l'heure pour vérifier l'heure et la date actuelles, et pour afficher votre nombre de pas quotidiens, votre distance de course pour un mois spécifique, votre statut d'entraînement et d'autres informations. Vous pouvez également utiliser ce mode pour configurer la ville de résidence, l'alarme et d'autres réglages de base d'indication de l'heure.



### ● Mode Entraînement

Utilisez ce mode pour mesurer et enregistrer la distance, la durée écoulée, l'allure et d'autres données de course.

[Utilisation de la fonction d'entraînement](#)



### ● Mode FC (Fréquence cardiaque)

Ce mode affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

[Mesure de votre fréquence cardiaque](#)



## ● Mode Minuterie

Le compte à rebours de la minuterie commence à partir du temps de départ que vous indiquez. La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations à la fin du compte à rebours.

🔗 [Minuterie](#)



## ● Mode Chronomètre

Utilisez ce mode pour mesurer le temps écoulé.

🔗 [Chronomètre](#)



## ● Mode Boussole numérique

Utilisez ce mode pour trouver le nord, vous repérer et obtenir des relevés d'angle de direction.

🔗 [Boussole numérique](#)



## ● Mode Altimètre

Utilisez ce mode pour obtenir un relevé d'altitude pour votre localisation actuelle.

🔗 [Mesure de l'altitude](#)



## ● Mode Baromètre/Température

Utilisez ce mode pour obtenir des relevés de pression barométrique et de température pour votre localisation actuelle.

🔗 [Mesure de la pression barométrique et de la température](#)



## ● Mode Journal d'entraînement

Utilisez ce mode pour afficher les données enregistrées dans le journal d'entraînement.

🔗 [Affichage des enregistrements du journal d'entraînement](#)



## ● Mode Statut d'entraînement

Utilisez ce mode pour vérifier votre statut d'entraînement.

🔗 [Affichage de votre condition de performance d'entraînement](#)



## ● Mode Notification

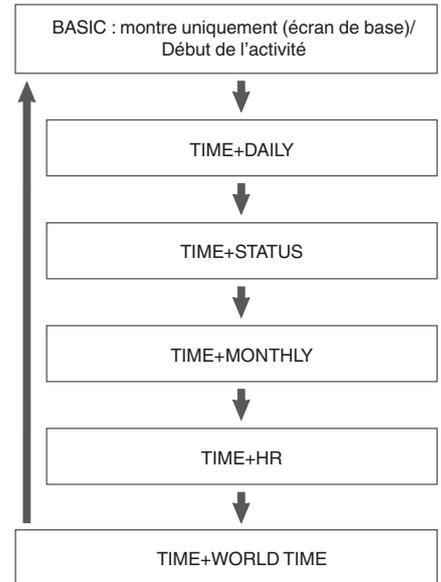
Le mode Notification permet de recevoir des informations et les notifications relatives aux appels entrants, aux e-mails et aux réseaux sociaux (SNS).

🔗 [Réception des notifications du téléphone](#)



## Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

En mode Indication de l'heure, chaque fois que vous appuyez sur le bouton (A), les informations indiquées ci-dessous s'affichent, tour à tour. Notez que vous pouvez afficher l'heure actuelle avec un autre type d'informations.



**BASIC : montre uniquement (écran de base)**



### Début de l'activité

Lorsque vous débutez une course ou toute autre activité, l'écran BASIC est modifié comme illustré ci-dessous.

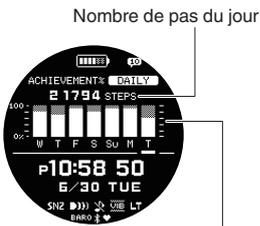


### Remarque

- Quel que soit l'écran actuellement affiché, commencer une activité affiche l'écran Début de l'activité (Détection automatique d'une course). Si l'écran affiché ne change pas lors de l'exécution de la fonction Chronométrage automatique d'une course, l'affichage revient toujours à l'écran BASIC lorsque l'opération Chronométrage automatique d'une course (Détection automatique d'une course) est terminée.

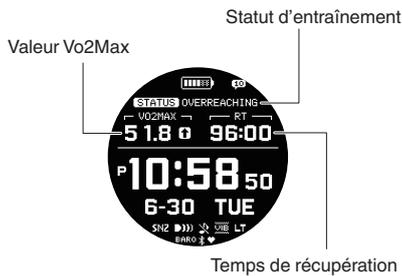
## TIME+DAILY : heure actuelle + informations hebdomadaires

Cet écran affiche l'heure actuelle, le nombre de pas du jour et la progression vers l'objectif du nombre de pas quotidiens.



Nombre de pas quotidiens : progression vers l'objectif

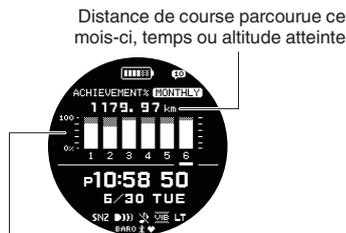
## TIME+STATUS : heure actuelle + statut d'entraînement



Temps de récupération

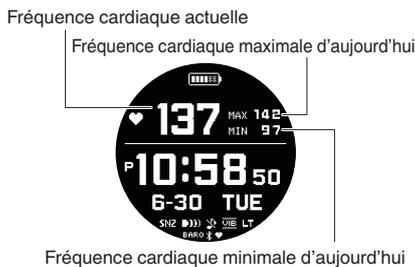
## TIME+MONTHLY : heure actuelle + informations mensuelles

Cet écran affiche l'heure actuelle, la distance de course parcourue ce mois-ci et la progression vers l'objectif de distance de course mensuel. Au lieu de la distance de course, vous pouvez également afficher le temps de course ou l'altitude atteinte. Notez que vous devez utiliser l'application CASIO « G-SHOCK MOVE » pour modifier les données (distance de course, temps de course, altitude atteinte) à afficher.



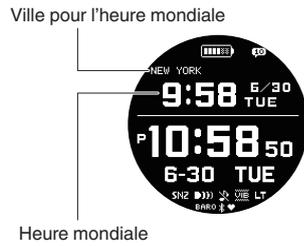
Progression vers l'objectif mensuel (distance de course, temps ou altitude atteinte)

## TIME+HR : heure actuelle + fréquence cardiaque



Fréquence cardiaque minimale d'aujourd'hui

## TIME+WORLD TIME : heure actuelle + heure mondiale



## Charge de la montre

### Chargement solaire

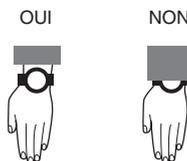
L'énergie produite par le panneau solaire sert à alimenter les commandes de la montre et également à charger une batterie rechargeable (secondaire). Le panneau solaire est intégré à l'écran LCD de la montre, et de l'énergie destinée à la charge est produite chaque fois que l'écran est exposé à la lumière.

### ● Charge de la montre

Lorsque vous ne portez pas la montre, placez-la à un endroit où elle est exposée à une source de lumière vive.



Lorsque vous portez la montre, assurez-vous que votre manche ne bloque pas la lumière et que l'écran LCD (qui fait office de panneau solaire) de la montre est bien exposé. L'efficacité de la production d'énergie est réduite même lorsque l'écran LCD n'est que partiellement masqué.



## Important !

- Selon l'intensité lumineuse et les conditions locales, la montre peut devenir chaude lorsqu'elle est exposée à la lumière pour charger. Veillez à ne pas vous brûler une fois la charge terminée. Évitez également de charger la montre à des températures élevées, comme dans les conditions suivantes :

- Sur le tableau de bord d'un véhicule garé en plein soleil
- À proximité d'une ampoule à incandescence ou d'une autre source de chaleur
- En plein soleil ou à des endroits très chauds pendant de longues périodes

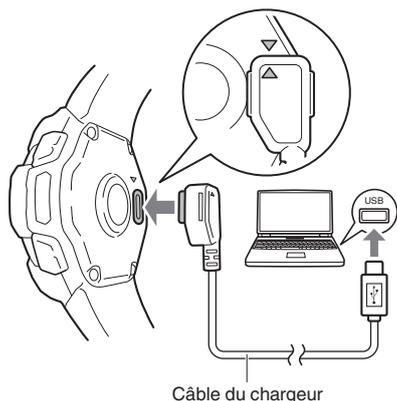
## Charge avec le câble du chargeur

La charge à l'aide du câble du chargeur est plus rapide que la charge solaire.

## Important !

- Utilisez uniquement le câble du chargeur fourni pour la charge.
- Vous pouvez également utiliser un périphérique doté d'un port USB (type A) pour recharger la montre.
- Votre montre peut être chargée à partir d'un appareil doté d'un port USB 2.0 ou supérieur.
- Notez qu'il n'existe aucune garantie quant à la compatibilité de tous les types de ports USB pour la charge. Si la charge n'est pas possible pour une raison quelconque, nous vous recommandons de déconnecter la montre du port USB.
- Placez le chargeur sur un bureau ou sur toute autre surface stable et assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour. Pendant la charge, ne placez pas le chargeur et la montre dans un sac ou dans tout autre espace clos, car cela peut provoquer une surchauffe de la montre.
- Si de l'eau ou tout autre liquide entre en contact avec la montre ou le câble du chargeur pendant la charge, débranchez immédiatement le câble du chargeur de la source d'alimentation.
- Chargez la montre dans un environnement où la température ambiante est comprise entre 5 °C et 35 °C (41 °F et 95 °F).

## ● Charge de la montre



- Alignez la flèche vers le bas (▽) de la montre avec la flèche vers le haut (△) du connecteur.

- Allumez votre ordinateur ou autre appareil disposant d'un port USB (source d'alimentation) et branchez-y le câble du chargeur.
- Branchez le câble du chargeur à la montre.
  - Cette opération démarre la charge et le symbole  clignote sur l'écran de la montre.
  - Le symbole  disparaît de l'écran une fois que la montre est complètement chargée.



## ● Charge à partir du port USB d'un appareil autre qu'un ordinateur

Vous pouvez charger l'appareil à l'aide d'un port USB (Type A) qui respecte les normes USB.

- Tension : 5 V
- Courant : 0,5 A min.

## ● Précautions à prendre lors de la charge

- Évitez de charger l'appareil lorsque le niveau de charge de la batterie indique . Pour conserver l'autonomie de la batterie, chargez l'appareil uniquement lorsque le niveau de charge de la batterie indique  ou une valeur inférieure.
- Notez que les conditions ci-dessous peuvent accélérer la détérioration de la batterie.
  - Charge fréquente lorsque la batterie est complètement ou presque complètement chargée.
  - Branchement et débranchement du câble du chargeur plusieurs fois dans une journée, même si la batterie est complètement chargée.
- N'essayez pas de charger la montre à des températures ambiantes de 35°C (95 °F) ou plus. La montre chauffe pendant la charge, ce qui peut entraîner l'arrêt automatique de la charge. Une température ambiante élevée peut entraîner une charge incomplète.
- Le fonctionnement sur un ordinateur personnalisé ou sur un ordinateur qui a été modifié par rapport à sa configuration d'origine n'est pas garanti.
- Assurez-vous que le connecteur du câble du chargeur est correctement orienté lorsque vous le branchez sur la montre.
- La montre peut devenir chaude pendant la charge. Ceci est normal et ne constitue pas un signe de dysfonctionnement.

### Remarque

- Si l'écran est éteint, il faut compter environ 2,5 heures pour obtenir une charge complète.
- La durée de charge dépend de la température ambiante et d'autres facteurs.

## | Vérification du niveau de charge

Vous pouvez connaître le niveau actuel de charge de la montre dans tous les modes, à l'exception des modes indiqués ci-dessous.

- Mode Journal d'entraînement
- Mode Statut d'entraînement
- Mode Notification

Niveau	Indicateur	Fonctions utilisables
HIGH		
		
MID		Toutes
		
		
LOW		Toutes les fonctions à l'exception de celles utilisant le GPS
		Toutes les fonctions à l'exception de celles utilisant le GPS, la fréquence cardiaque (FC)
CHG		<ul style="list-style-type: none"> <li>Normalement (pas de charge) : écran éteint</li> <li>Pendant une charge USB (charge en cours) : [CHARGING BATTERY] s'affiche uniquement</li> </ul>

- L'écran s'éteint lorsque la batterie est vide.

### Important !

- Chargez la montre dès que possible lorsque le niveau de batterie indiqué est  ou inférieur. Si vous laissez la montre déchargée pendant plusieurs mois, une décharge excessive peut avoir lieu et peut rendre les futurs chargements impossibles. Si cela se produit, contactez votre revendeur.
- Si la batterie est entièrement déchargée et que l'écran de la montre est éteint, utilisez le câble du chargeur pour charger la montre.

## Temps de charge indicatifs

La réalisation quotidienne d'une charge pendant les durées approximatives indiquées dans cette section devrait être suffisante pour maintenir un niveau de charge de  ou plus.

À l'exception du GPS et de la FC (Fréquence cardiaque), toutes les fonctions de la montre sont opérationnelles lorsque le niveau de charge indique .

### Vérification du niveau de charge

#### Remarque

- Le temps de charge réel dépend de l'environnement de charge, des réglages de la montre et d'autres facteurs.

## Chargement solaire

### Temps de charge requis pour un jour d'utilisation

Luminosité (lux)	Temps de charge approximatif
50 000	9 minutes
10 000	42 minutes
5 000	83 minutes
500	14 heures

#### Remarque

- La charge s'effectue même en cas d'exposition à un éclairage intérieur fluorescent (500 lux). La montre sera en mesure de maintenir un niveau de charge de  ou supérieur si elle est exposée à un éclairage intérieur fluorescent pendant huit heures par jour, en plus de la lumière reçue à proximité d'une fenêtre lors d'une journée ensoleillée (10 000 lux) pendant deux heures par semaine.

### Temps de récupération de la charge

- Journée ensoleillée, à l'extérieur (50 000 lux)

LOW → MID	3 heures
MID → HIGH	26 heures

- Journée ensoleillée, à proximité d'une fenêtre (10 000 lux)

LOW → MID	15 heures
MID → HIGH	131 heures

- Temps nuageux, à proximité d'une fenêtre (5 000 lux)

LOW → MID	31 heures
MID → HIGH	270 heures

## Charge avec le câble du chargeur

### Temps de récupération de la charge

CHG → LOW	7 minutes
LOW → MID	5 minutes
MID → HIGH	42 minutes

## Fonction d'économie d'énergie

Si vous laissez la montre dans un endroit sombre pendant environ une heure entre 22 heures et 6 heures, la montre passe en mode Économie d'énergie Niveau 1. Si vous laissez la montre dans un endroit sombre pendant six ou sept jours, elle passe en mode Économie d'énergie Niveau 2. L'écran de la montre s'éteint lorsque la montre est en mode Économie d'énergie.

### Économie d'énergie Niveau 1 :

Les fonctions horaires de base sont opérationnelles.

### Économie d'énergie Niveau 2 :

Toutes les fonctions sont désactivées.

## Récupération depuis le mode Économie d'énergie

Effectuez l'une des opérations suivantes pour quitter le mode Économie d'énergie :

- Appuyez sur n'importe quel bouton.
- Exposez la montre à une source de lumière vive.
- Inclinez la montre vers vous.

#### Remarque

- La montre passe en mode Économie d'énergie uniquement lorsqu'elle se trouve dans l'un des modes suivants.
  - Mode Indication de l'heure
  - Mode Chronomètre (réinitialisation sur zéro)
  - Mode Minuterie (affichage de l'heure de départ de la minuterie)
- Certaines conditions peuvent empêcher la montre de passer en mode Économie d'énergie.
- Notez que la montre peut également passer en mode Économie d'énergie si votre manche bloque la lumière lorsque vous la portez.

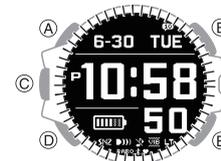
## Éclairage du cadran dans l'obscurité

La montre dispose d'un éclairage sur le cadran pour voir dans l'obscurité.

### Éclairage manuel de l'écran

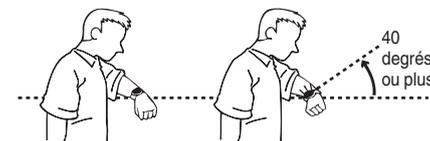
Appuyez sur (B) pour activer l'éclairage.

- L'éclairage se désactive automatiquement si une alarme se déclenche.



### Utilisation de l'éclairage automatique

Si l'éclairage automatique est activé, l'écran s'éclaire automatiquement lorsque la montre est positionnée à un angle de 40 degrés ou plus.



### Important !

- L'éclairage automatique risque de ne pas fonctionner correctement si la montre est inclinée à un angle horizontal de 15 degrés ou plus par rapport à la position horizontale, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.



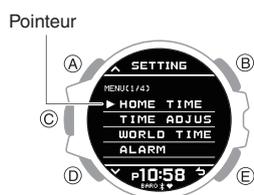
- Un champ magnétique ou une charge électrostatique peuvent interférer avec le bon fonctionnement de l'éclairage automatique. Si cela se produit, essayez de baisser votre bras et de l'incliner à nouveau vers votre visage.
- Si vous déplacez la montre, il se peut que vous entendiez un léger cliquetis. Cela est dû à l'interrupteur de l'éclairage automatique, qui détermine l'orientation actuelle de la montre. Cela n'indique pas un dysfonctionnement.

## Remarque

- L'éclairage automatique est désactivé si l'une des conditions suivantes existe :
  - Lorsqu'une alarme ou une minuterie retentit et/ou qu'une vibration est émise
- Si l'éclairage automatique est activé, vous pouvez retarder l'éclairage de l'écran en inclinant la montre vers votre visage lorsqu'une opération de relevé de boussole, d'altitude, de pression barométrique ou de température est en cours d'exécution.

## Configuration de l'éclairage automatique

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

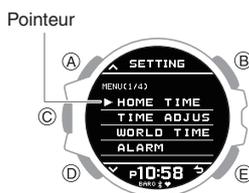


3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LIGHT].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [OFF] (désactivé) ou [ON] (activé).
  - L'indicateur [LT] s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité de l'opération est désactivée.
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'éclairage réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Réglage de la durée de l'éclairage

Vous pouvez sélectionner 1,5 ou 3 secondes comme durée d'illumination.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DURATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner la durée de l'éclairage.

[1.5 SEC.]	Éclairage pendant 1,5 seconde
[3.0 SEC.]	Éclairage pendant 3 secondes

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'éclairage réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Fonctionnalités utiles

Le couplage de la montre à votre téléphone facilite l'utilisation de nombreuses fonctionnalités de la montre.

### Réglage automatique de l'heure

[Réglage automatique de l'heure](#)



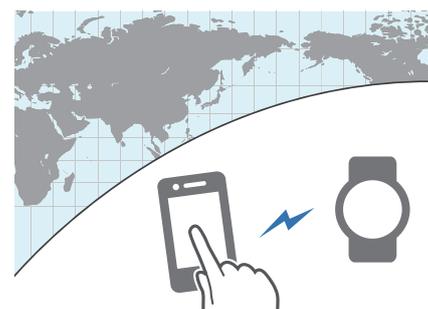
### Transfert des données vers un téléphone

- [Affichage des enregistrements d'entraînement](#)
- [Affichage des données liées au journal de bord](#)



### Sélection de plus de 300 villes pour l'heure mondiale

[Configuration du réglage de l'heure mondiale](#)



En outre, divers autres réglages de la montre peuvent être configurés à l'aide du téléphone.

**Pour transférer des données vers une montre et configurer les réglages, vous devez d'abord coupler la montre à votre téléphone.**

[Mise en route](#)

- L'application CASIO « G-SHOCK MOVE » doit être installée sur votre téléphone pour pouvoir le coupler à la montre.

## Réglage de l'heure

Votre montre peut recevoir des signaux GPS et se connecter à un téléphone pour obtenir des informations qu'elle utilise pour régler la date et l'heure.

### Important !

- Activez le mode Avion lorsque vous vous trouvez dans un avion ou à tout autre endroit où la réception d'ondes radio et l'utilisation du téléphone sont interdites ou limitées.
- 📍 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Consultez les informations ci-dessous et configurez le réglage de l'heure selon le mode le plus adapté à votre style de vie.

Êtes-vous dans un endroit où il est possible de recevoir un signal GPS ?

Il est recommandé de régler l'heure à l'aide de la réception du signal GPS.

📍 [Réglage de l'heure du GPS](#)



Utilisez-vous un téléphone ?

Votre montre peut se connecter à un téléphone pour obtenir des informations qu'elle utilise pour régler l'heure.

📍 [Réglage automatique de l'heure](#)



Autre cas.

Si votre montre ne peut pas recevoir de signaux GPS et ne peut pas se connecter à votre téléphone pour une raison quelconque, vous pouvez régler l'heure de la montre manuellement.

📍 [Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure](#)



## Réglage de l'heure du GPS

### Présentation

La date et l'heure paramétrées sur la montre peuvent être configurées selon votre fuseau horaire actuel grâce à la réception d'un signal GPS.

- Signal GPS (informations de géolocalisation) : utilisé pour mettre à jour le fuseau horaire, l'heure et le jour.
- Informations relatives à l'heure du signal GPS : permettent de mettre à jour les réglages de l'heure et du jour.

### Important !

- Avant de recevoir des informations sur l'heure GPS, veuillez à définir votre fuseau horaire.
- Les signaux GPS ne sont pas reçus par la montre lorsqu'elle est jumelée à un téléphone.

## Emplacement adapté pour la réception du signal

La réception du signal GPS est possible à l'extérieur, lorsque le ciel est visible et que sa vue n'est pas obstruée par des bâtiments, des arbres ou d'autres objets.



### Remarque

- Dans les zones où la réception est mauvaise, gardez l'écran LCD de la montre orienté vers le haut et ne déplacez pas la montre.
- Lorsque la montre est configurée de manière à permettre la réception automatique, évitez de couvrir son écran LCD avec votre manche.
- La réception du signal GPS n'est pas possible dans les conditions suivantes :
  - lorsque le ciel n'est pas visible ;
  - à l'intérieur (la réception peut être possible à proximité d'une fenêtre) ;
  - à proximité d'équipements de communication sans fil ou d'autres périphériques qui génèrent du magnétisme.
- Vous pouvez rencontrer des problèmes de réception du signal GPS dans les conditions suivantes :
  - lorsque la vue du ciel est étroite ;
  - à proximité d'arbres ou de bâtiments ;
  - à proximité d'une gare, d'un aéroport ou d'autres zones encombrées.

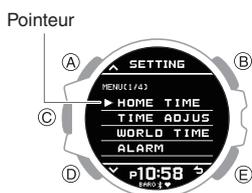
## Acquisition manuelle d'informations relatives à la position GPS

Vous pouvez utiliser un bouton pour acquérir les informations relatives à la localisation GPS et régler le fuseau horaire, l'heure et le jour en fonction de votre localisation actuelle.

### Remarque

- La réception du signal GPS nécessite de grandes quantités d'énergie. N'effectuez cette opération que lorsqu'elle est nécessaire.

- Rendez-vous à un emplacement adapté pour effectuer l'opération de réception du signal et orientez l'écran LCD de la montre vers le ciel.
- Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME +POSITION (GPS)].

- Appuyez sur le bouton (C).

Cette opération lance l'acquisition des informations de géolocalisation.

- Les informations acquises apparaissent sur l'écran de la montre lorsque l'acquisition des informations de géolocalisation est réussie.



- Le message [RECEIVING FAILED] s'affiche sur l'écran en cas d'échec de l'acquisition des informations de localisation pour une raison quelconque.
- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    - Si l'opération de réception échoue, appuyez sur (C) pour revenir à l'écran de l'étape 6. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Remarque

- La réception prend normalement entre 40 et 80 secondes.
- Elle peut prendre jusqu'à 13 minutes lorsque les informations relatives aux secondes intercalaires sont incluses.
- Vous pouvez rencontrer des problèmes d'acquisition des informations de localisation lorsque vous vous trouvez à proximité de la limite d'une ville.  
L'heure et le jour de la montre ne sont pas indiqués correctement si le fuseau horaire ne correspond pas à votre localisation. Si cela se produit, placez-vous à proximité du centre de la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence et procédez de nouveau à l'acquisition des informations de localisation. Vous pouvez également effectuer une opération de réception des informations relatives à l'heure pour régler l'heure et le jour, après avoir configuré manuellement la ville de résidence et le réglage de l'heure d'été.

- [Acquisition manuelle d'informations relatives à l'heure GPS](#)
- [Spécification d'une ville de résidence](#)
- [Configuration du réglage de l'heure d'été](#)

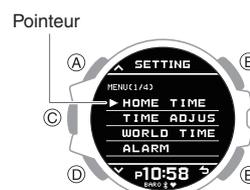
## Acquisition manuelle d'informations relatives à l'heure GPS

Vous pouvez utiliser un bouton sur la montre pour recevoir les informations relatives à l'heure du signal GPS. Lorsque l'opération de réception est réussie, la ville de résidence (fuseau horaire), le jour et l'heure de la montre sont réglés en conséquence.

### Remarque

- La réception du signal GPS nécessite de grandes quantités d'énergie. N'effectuez cette opération que lorsqu'elle est nécessaire.

- Rendez-vous à un emplacement adapté pour effectuer l'opération de réception du signal et orientez l'écran LCD de la montre vers le ciel.
- Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME (GPS)].

## 9. Appuyez sur le bouton (C).

Cette opération lance l'acquisition des informations relatives à l'heure.



- Les informations acquises apparaissent sur l'écran de la montre lorsque l'acquisition des informations concernant l'heure est réussie.



- Le message [RECEIVING FAILED] s'affiche en cas d'échec de l'acquisition des informations relatives au temps pour une raison quelconque.

## 10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

- Si l'opération de réception échoue, appuyez sur (C) pour revenir à l'écran de l'étape 6. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Remarque

- La réception prend normalement entre 10 et 65 secondes.
- Elle peut prendre jusqu'à 13 minutes lorsque les informations relatives aux secondes intercalaires sont incluses.

### Réception automatique d'informations relatives à l'heure

Quand les conditions ci-dessous sont réunies, la montre reçoit automatiquement les informations relatives à l'heure à partir d'un signal GPS. Après la réussite de l'opération de réception des informations relatives à l'heure, la montre n'essaiera plus de recevoir un signal pendant le reste de la journée.

- Votre montre est en mode Indication de l'heure.
- L'heure actuelle est entre 6 h et 22 h.
- De la lumière éclaire continuellement l'écran LCD de la montre (placée à proximité d'une fenêtre par temps clair) pendant environ une à deux minutes.

### Important !

- La réception automatique du signal GPS est désactivée lorsque la montre est jumelée à un téléphone pour le réglage automatique de l'heure.

### Remarque

- L'opération de réception des informations relatives à l'heure prend normalement entre 10 et 65 secondes.
- L'opération de réception peut prendre jusqu'à 13 minutes lorsque les informations relatives aux secondes intercalaires sont incluses.

### Réception de la seconde intercalaire

La réception du signal GPS le 1er juin ou après et le 1er décembre ou après de chaque année comprend aussi l'information de la seconde intercalaire.

### Remarque

- L'opération de réception de l'information de la seconde intercalaire peut durer jusqu'à 13 minutes.
- L'opération de réception de l'information de la seconde intercalaire est répétée jusqu'à ce que l'information soit complètement reçue.
- Une fois que l'opération de réception de l'information de la seconde intercalaire est terminée, la montre ne fera aucune autre tentative pour la recevoir à nouveau jusqu'au 1er juin ou 1er décembre suivant.
- Lors de la connexion avec un téléphone pour régler la date et l'heure de la montre, les secondes intercalaires sont également reçues avec les informations d'heure. Si cela se produit, les secondes intercalaires peuvent ne pas être reçues lors de la réception d'un signal GPS.
- La première opération de réception du signal GPS après la modification manuelle du réglage de l'heure et/ou de la date actuelles de la montre inclut la réception des informations relatives à la seconde intercalaire.

### Précautions relatives à la réception du signal

- Lorsque la montre ne peut pas régler son heure en fonction d'un signal GPS pour une raison quelconque, la précision moyenne de la montre est de  $\pm 15$  secondes par mois.
- Notez que le processus de décodage interne effectué par la montre lorsqu'elle reçoit un signal GPS peut provoquer un léger décalage de l'heure (de moins d'une seconde).
- La réception du signal GPS n'est pas possible dans les conditions suivantes :
  - Lorsque l'indicateur de niveau de batterie est **LOW** ou inférieur
  - Dans tous les modes à l'exception du mode Indication de l'heure
  - Lorsque la montre est en mode Économie d'énergie
  - Lorsque la montre est connectée à un téléphone et que la communication de données est en cours
- Si l'opération de réception réussit, l'heure et le jour sont réglés automatiquement en fonction de la ville de résidence (fuseau horaire) et du réglage de l'heure d'été. L'heure d'été n'est pas appliquée correctement dans les cas suivants :
  - lorsque la date et l'heure de début de l'heure d'été, la date et l'heure de fin de l'heure d'été ou d'autres règles sont modifiées par les autorités
  - si des informations de géolocalisation erronées sont reçues (par exemple, si vous vous trouvez à proximité de la limite d'une ville et que les informations de géolocalisation acquises sont celles d'une ville voisine, etc.).

### Utilisation du GPS en dehors de votre pays

Certains pays ou certaines zones géographiques imposent des restrictions légales à l'utilisation du GPS, à la collecte et à l'enregistrement d'informations de localisation, etc. Votre montre possède une fonction GPS intégrée, et c'est pourquoi avant d'entreprendre un voyage dans un pays ou une zone en dehors du pays d'achat de votre montre, vous devez consulter l'ambassade du pays que vous projetez de visiter, votre agence de voyage ou une autre source d'information fiable pour savoir s'il y a ou non des restrictions sur l'utilisation d'un dispositif avec une fonction GPS ou sur l'enregistrement d'informations GPS, etc.

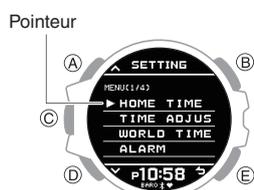
## Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure

Suivez la procédure ci-dessous pour régler manuellement la date et l'heure de la montre lorsque la réception du signal GPS ou la communication avec un téléphone est impossible pour une raison quelconque.

### ● Spécification d'une ville de résidence

Appliquez la procédure décrite dans cette section pour sélectionner une ville à utiliser comme ville de résidence.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CITY].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence.
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la ville de résidence réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

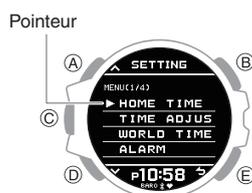
### ● Configuration du réglage de l'heure d'été

Si vous vous trouvez dans une zone qui observe l'heure d'été, vous pouvez également activer ou désactiver l'heure d'été.

#### Remarque

- Le réglage de l'heure d'été par défaut pour toutes les villes correspond à [AUTO]. Dans la plupart des cas, le réglage [AUTO] vous permet d'utiliser la montre sans basculer manuellement entre l'heure standard et l'heure d'été.
- Dans les cas suivants, la réception des informations de localisation via un signal GPS entraînera automatiquement la sélection de [AUTO] comme réglage de l'heure d'été.
  - Lorsque le fuseau horaire de l'opération de réception actuelle est différent du réglage de fuseau horaire de la montre avant l'opération de réception.
  - Lorsque le fuseau horaire reste inchangé mais que les informations de localisation acquises concernent une zone géographique soumise à des règles différentes en ce qui concerne l'heure d'été (date de début, date de fin)

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DST].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage d'heure d'été.

[AUTO]	Basculement automatique de l'heure standard à l'heure d'été
[OFF]	Toujours l'heure standard
[ON]	Toujours l'heure d'été

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

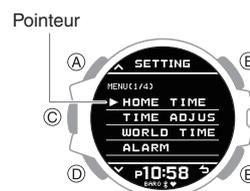
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la ville de résidence réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### ● Pour régler l'heure manuellement

Vous pouvez effectuer la procédure ci-dessous pour régler manuellement l'heure et le jour de la montre lorsque la réception du signal GPS ou la communication avec un téléphone n'est pas possible pour une raison quelconque.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
6. Appuyez sur le bouton (C).  
 Un curseur apparaît alors sous le réglage de l'heure.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des heures de l'heure actuelle.
8. Appuyez sur le bouton (C).  
 Le curseur se déplace alors vers le réglage des minutes.
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes de l'heure actuelle.
10. Appuyez sur le bouton (C).  
 Le curseur se déplace alors vers le réglage de l'année.
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage de l'année.
12. Appuyez sur le bouton (C).  
 Le curseur se déplace alors vers le réglage du mois.
13. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage du mois.

14. Appuyez sur le bouton (C).

Le curseur se déplace alors vers le réglage du jour.

15. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage du jour.

16. Appuyez sur le bouton (C).

17. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des heures.

18. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure réapparaît.

19. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

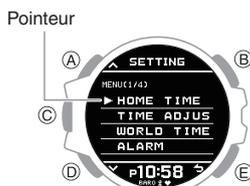
## Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de l'heure actuelle à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape 17.

### ● Basculement entre le mode Indication de l'heure 12 heures et 24 heures

L'heure peut être affichée au format 12 heures ou 24 heures.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

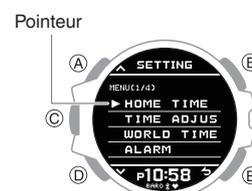


3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [12/24H].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner [12H] (indication de l'heure sur 12 heures) ou [24H] (indication de l'heure sur 24 heures).
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.
  - Lorsque l'indication de l'heure est au format 12 heures, [P] s'affiche pour indiquer les heures de l'après-midi.

### Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Lorsque vous êtes dans un hôpital, dans un avion ou dans un lieu où les signaux radio peuvent causer des problèmes, vous pouvez effectuer la procédure ci-dessous pour activer le mode Avion de la montre et désactiver la réception automatique des signaux GPS ainsi que la connexion avec un téléphone. Pour réactiver le réglage automatique de l'heure, effectuez la même opération.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AIRPLANE MODE].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage du mode Avion.

[OFF]	Quitte le mode Avion.
[ON]	Active le mode Avion.

6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Indication de l'heure réapparaît.
7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.
  - ➡ s'affiche lorsque la montre est en mode Avion.

## Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

Si une connexion Bluetooth est établie entre la montre et un téléphone, l'heure de la montre se règle automatiquement. Vous pouvez également modifier les autres réglages de la montre.

Vous pouvez également utiliser l'application CASIO « G-SHOCK MOVE » pour afficher les enregistrements d'entraînement et créer des programmes d'entraînement.

### Remarque

- Pour obtenir de meilleurs résultats avec cette montre, nous vous recommandons d'utiliser les dernières versions de l'application pour smartphone et du logiciel de la montre.
  - Cette fonctionnalité est disponible uniquement si G-SHOCK MOVE est en cours d'exécution sur le téléphone.
  - Cette section décrit les opérations concernant la montre et le téléphone.
- 📱 : opération associée à la montre  
 📲 : opération associée au téléphone

## Mise en route

Afin de pouvoir utiliser un téléphone avec votre montre, vous devez d'abord les jumeler. Procédez comme suit pour jumeler la montre à un téléphone.

### ● ① Installez l'application requise sur votre téléphone.

Dans Google Play ou l'App Store, recherchez l'application mobile « G-SHOCK MOVE » et installez-la sur votre téléphone.

### ● ② Configurez les paramètres Bluetooth.

Activez la fonction Bluetooth du téléphone.

### Remarque

- Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

### ● ③ Jumelez la montre à un téléphone.

Avant de pouvoir utiliser un téléphone avec la montre, vous devez d'abord les jumeler.

1. 📱 Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. 📱 Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour passer à l'écran de configuration initiale.

Un message vous invite alors à vous connecter à la montre.

- Si votre téléphone est déjà jumelé avec une autre montre

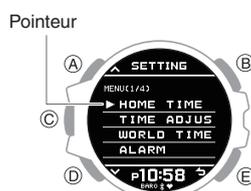
- ① 📱 Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- ② 📱 Appuyez sur « Montre ».
- ③ 📱 Appuyez sur « Gestion ».
- ④ 📱 Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour préparer l'ajout d'une nouvelle montre.

### 3. 📱 Activez le mode Indication de l'heure.

🔗 [Navigation entre les modes](#)

### 4. 📱 Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

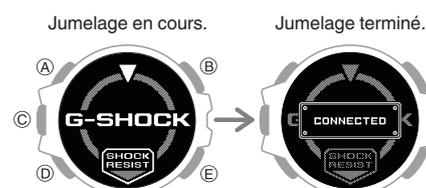
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



5. 📱 Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
6. 📱 Appuyez sur (C).
7. 📱 Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CONNECT].
8. 📱 Appuyez sur (C).
9. Placez le téléphone à jumeler à proximité de la montre (à moins d'un mètre).

### 10. 📱 Lorsque la montre que vous souhaitez jumeler s'affiche, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour procéder au jumelage.

- Si une invite de jumelage s'affiche, effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.
- Si le jumelage échoue pour une raison quelconque, la montre revient à l'étape 5 de cette procédure. Suivez de nouveau la procédure de jumelage depuis le début.



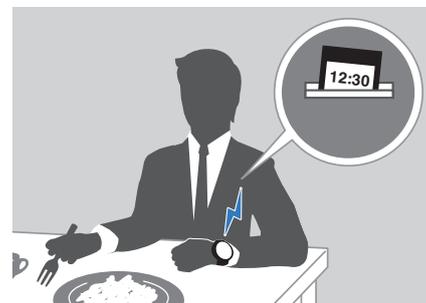
### Remarque

- La première fois que vous démarrez l'application mobile G-SHOCK MOVE, un message s'affiche sur votre téléphone vous demandant si vous souhaitez activer l'acquisition d'informations de localisation. Configurez les réglages pour autoriser l'utilisation en arrière-plan des informations de localisation.

## Réglage automatique de l'heure

Votre montre peut se connecter à votre téléphone pour régler l'heure de la montre.

Si vous laissez votre montre en mode Indication de l'heure, ce réglage se fait automatiquement, sans que vous ayez à intervenir.



## Important !

- Il est possible que la montre ne puisse pas corriger l'heure dans les conditions décrites ci-dessous.
  - Lorsque la montre est trop éloignée du téléphone avec lequel elle est couplée
  - La communication est impossible à cause d'interférences radio, etc.
  - Le téléphone effectue une mise à jour du système
  - Si l'application mobile G-SHOCK MOVE n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone

## Remarque

- Si vous spécifiez une ville pour l'heure mondiale avec l'application mobile G-SHOCK MOVE, l'heure de l'application est également corrigée automatiquement.
- Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.
  - Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier changement de ville de résidence ou réglage de l'heure lors de l'utilisation de la montre
- La montre reste connectée à votre téléphone même après le réglage de l'heure.
- Si le réglage de l'heure échoue pour une raison quelconque, le message [CONNECT FAILED] s'affiche.
- Des opérations peuvent être réalisées sur la montre même lorsqu'elle est connectée à votre téléphone.
- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.
  - [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

## Affichage des enregistrements d'entraînement

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour visualiser les données d'entraînement indiquées ci-dessous, qui sont mesurées par la montre.

- Données du journal d'entraînement et données de tour
- Résultats de l'analyse de l'entraînement
- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  - [Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Activité ».
3.  Appuyez sur « Historique ».
4.  Effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Affichage des données liées au journal de bord

Il est possible d'utiliser l'application pour téléphone G-SHOCK MOVE pour afficher les informations ci-dessous qui sont mesurées par la montre.

- Nombre quotidien, hebdomadaire ou mensuel de pas et de calories consommées
- Fréquence cardiaque quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle lorsque la valeur [ON (ALWAYS)] est sélectionnée pour la mesure de la fréquence cardiaque
  - [Utilisation des mesures de fréquence cardiaque](#)
- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  - [Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Historique ».
3.  Utilisez le widget « Journal de bord » pour afficher les données.

## Remarque

- Vous pouvez également utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour spécifier un objectif de pas quotidiens.
  - [Définition des valeurs cibles](#)

## Définition des valeurs cibles

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour indiquer les valeurs cibles par jour ou par mois.

## Important !

- Les valeurs cibles ne peuvent pas être définies à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez l'application mobile G-SHOCK MOVE pour effectuer ces réglages.

Vous pouvez définir des valeurs cibles pour les éléments ci-dessous.

- Nombre de pas quotidiens
- Distance de course mensuelle
- Temps de course mensuel
- Altitude atteinte mensuelle
- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  - [Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Utilisateur ».
4.  Sélectionnez la valeur cible que vous souhaitez définir, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.

## Création d'un programme d'entraînement

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour créer un programme d'entraînement personnalisé en fonction de vos objectifs, de votre niveau de forme physique, de vos conditions d'entraînement et d'autres facteurs. Vous pouvez créer un programme d'entraînement quotidien pour maintenir ou augmenter vos performances sportives, ou créer un programme avec une date ou une heure cible spécifique.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  - [Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Activité ».
3.  Appuyez sur « Plan ».
4.  Effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Définition des points de passage lors d'une course (navigation en altitude)

Vous pouvez utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour spécifier des points de passage lors d'une course à pied. Vous pouvez utiliser la montre pour vérifier le dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle.

🔗 [Vérification du dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle](#)

### Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir des points de passage à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez l'application mobile G-SHOCK MOVE pour effectuer ces réglages.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.

- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

🔗 [Connexion à un téléphone](#)

1. 📱 Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. 📱 Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. 📱 Appuyez sur « Montre ».
4. 📱 Sélectionnez votre montre préférée.
5. 📱 Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour spécifier des intervalles d'alerte afin de connaître les calories consommées, le temps écoulé et l'altitude atteinte pendant l'entraînement. Ensuite, la montre émet un signal sonore et/ou des vibrations chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte pendant l'entraînement.

### Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir un intervalle d'alerte à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez G-SHOCK MOVE pour configurer les paramètres.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.

- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

🔗 [Connexion à un téléphone](#)

1. 📱 Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. 📱 Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. 📱 Appuyez sur « Montre ».
4. 📱 Sélectionnez votre montre préférée.
5. 📱 Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

Avant d'utiliser la synchronisation du tour automatique, vous devez utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour spécifier la distance de synchronisation du tour automatique.

### Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir la distance de chronométrage automatique des tours à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez G-SHOCK MOVE pour configurer les paramètres.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.

- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

🔗 [Connexion à un téléphone](#)

1. 📱 Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. 📱 Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. 📱 Appuyez sur « Montre ».
4. 📱 Sélectionnez votre montre préférée.
5. 📱 Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Configuration de minuterie programmables

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de la minuterie programmable et créer un groupe de plusieurs minuterie.

- Pour plus d'informations sur les minuterie programmables, reportez-vous aux informations disponibles via le lien ci-dessous.

🔗 [Présentation](#)

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.

- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

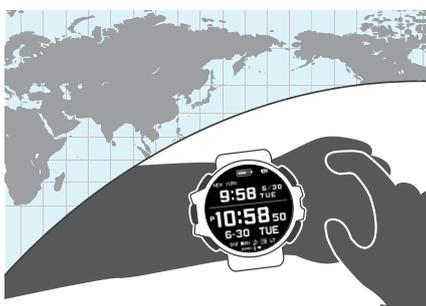
🔗 [Connexion à un téléphone](#)

1. 📱 Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. 📱 Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. 📱 Appuyez sur « Montre ».
4. 📱 Sélectionnez votre montre préférée.
5. 📱 Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Configuration du réglage de l'heure mondiale

Si vous spécifiez une ville pour l'heure universelle avec l'application mobile G-SHOCK MOVE, la ville pour l'heure universelle de la montre change en conséquence. Les réglages peuvent être configurés pour effectuer le passage automatique à l'heure d'été pour la ville à l'heure mondiale.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)



### Remarque

- L'application mobile G-SHOCK MOVE vous permet de choisir la ville pour l'heure universelle parmi 300 villes.

### ● Pour sélectionner une ville pour l'heure universelle

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Montre ».
4.  Sélectionnez votre montre préférée.
5.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

### Remarque

- Vous pouvez utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages des villes des utilisateurs qui ne sont pas incluses dans les villes pour l'heure universelle intégrées de la montre. Vous devez utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour sélectionner une ville comme ville pour l'heure universelle.

### ● Configuration du réglage de l'heure d'été

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Montre ».
4.  Sélectionnez votre montre préférée.
5.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.
  - « Auto »  
La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
  - « OFF »  
La montre indique toujours l'heure standard.
  - « ON »  
La montre indique toujours l'heure d'été.

### Remarque

- Lorsque le réglage de l'heure d'été est « Auto », la montre passe automatiquement de l'heure normale à l'heure d'été. Vous n'avez pas besoin de basculer entre l'heure standard et l'heure d'été manuellement. Même si vous vous trouvez dans une zone géographique qui n'observe pas l'heure d'été, vous pouvez conserver l'heure d'été de la montre sur « Auto ».
- Pour plus d'informations sur les périodes d'heure d'été, consultez le [Tableau des heures d'été](#).

## Réglage de l'alarme

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Montre ».
4.  Sélectionnez votre montre préférée.
5.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

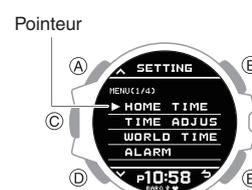
## Détecteur du téléphone

Vous pouvez utiliser le détecteur du téléphone pour déclencher un signal sonore sur le téléphone jumelé afin de faciliter sa recherche. Le signal sonore retentit même si votre téléphone est en mode vibreur.

### Important !

- La fonction Détecteur de téléphone n'émet aucun son tant que l'application mobile G-SHOCK MOVE n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone.
- N'utilisez pas cette fonctionnalité dans les lieux où les sonneries téléphoniques sont limitées.
- Le volume de la tonalité est élevé. N'utilisez pas cette fonctionnalité en portant des écouteurs reliés au téléphone.

1.  Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2.  Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PHONE FINDER].

4. Appuyez sur (C).

5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].

6. Appuyez sur (C).

Ceci établira une connexion entre la montre et le téléphone, et le téléphone émettra alors un son.

- Le téléphone n'émettra une tonalité qu'après quelques secondes.

7. Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre fin au signal sonore.

- Vous pouvez appuyer sur un bouton pour arrêter la tonalité du téléphone, mais uniquement pendant les 30 premières secondes d'émission.

## Remarque

- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion. [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

## Configuration des réglages de la montre

Après avoir établi une connexion entre la montre et un téléphone, vous pouvez utiliser l'application G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de la montre et pour visualiser les informations recueillies par la montre.

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.

- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

[Connexion à un téléphone](#)

- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Sélectionnez votre montre préférée.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Connexion

### Connexion à un téléphone

Votre montre peut se connecter à un téléphone qui est jumelé avec elle.

- Si la montre n'est pas jumelée avec le téléphone auquel vous souhaitez la connecter, suivez la procédure ci-dessous pour procéder au jumelage.

[Jumelez la montre à un téléphone.](#)

### Important !

- Si vous rencontrez des problèmes lorsque vous tentez d'établir une connexion, il est possible que l'application mobile G-SHOCK MOVE ne soit pas en cours d'exécution sur votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

### Annulation du jumelage

Pour dissocier la montre d'un téléphone, vous devez utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE et les fonctions de la montre.

### Remarque

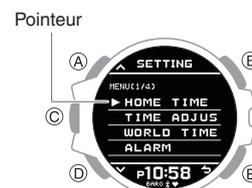
- Si vous utilisez un iPhone, supprimez également les informations de jumelage enregistrées sur le téléphone.

### Suppression des informations de jumelage de l'application mobile G-SHOCK MOVE

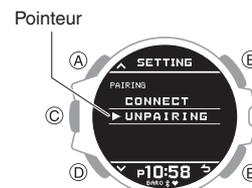
- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Appuyez sur « Gestion ».
- Appuyez sur la montre pour laquelle vous souhaitez annuler le jumelage.
- Effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

### Suppression des informations de jumelage depuis la montre

- Activez le mode Indication de l'heure. [Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes. Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



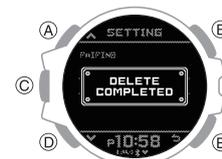
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
- Appuyez sur (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNPAIRING].



- Appuyez sur (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez supprimer les informations relatives au jumelage ou pas.

[YES]	Supprime des informations de jumelage.
[NO]	Conserve les informations de jumelage.

- Appuyez sur (C). Une fois les informations de jumelage supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Indication de l'heure réapparaît.



- Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### iPhone uniquement Suppression des informations de jumelage du téléphone

Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

« Réglages » → « Bluetooth » → Annuler l'enregistrement de l'appareil de la montre.

## Si vous achetez un autre téléphone

### Remarque

- Avant de procéder au jumelage avec le nouveau téléphone, supprimez de la montre les informations de jumelage relatives à l'ancien téléphone.
  - 🔗 [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

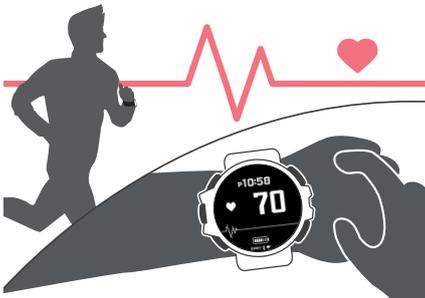
Procédez à l'opération de couplage à chaque fois que vous souhaitez établir une connexion Bluetooth avec un téléphone pour la première fois.

🔗 ③ [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

## Mesure de votre fréquence cardiaque

Lorsque vous portez la montre à votre poignet, vous pouvez l'utiliser pour effectuer une mesure approximative de votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez utiliser les mesures de fréquence cardiaque pour surveiller votre santé au quotidien et rendre votre entraînement plus efficace.



### Important !

- Assurez-vous d'attacher la montre à votre poignet avant de démarrer une opération de mesure de fréquence cardiaque. Si vous démarrez une opération de mesure, puis que vous attachez la montre à votre poignet, cela risque de rendre toute mesure correcte impossible.

Vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque actuelle en passant en mode FC (Fréquence cardiaque). L'écran de la montre affiche les informations ci-dessous pendant le chronométrage de la course.

Chronométrage d'une course à pied



- Fréquence cardiaque actuelle
- Zone de fréquence cardiaque cible  
La zone cible s'affiche en blanc.
- Zone de fréquence cardiaque actuelle  
Affiche votre zone de fréquence cardiaque actuelle.

Pour plus de détails sur les zones de fréquence cardiaque, reportez-vous aux informations disponibles via le lien ci-dessous.

🔗 [Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque](#)

## Utilisation des mesures de fréquence cardiaque

Même si vous quittez le mode FC (Fréquence cardiaque) alors qu'une mesure de fréquence cardiaque est en cours, la montre continue à afficher votre fréquence cardiaque actuelle.

En mode FC (Fréquence cardiaque), vous pouvez afficher les données de fréquence cardiaque sur un graphique.

- Pour obtenir des valeurs d'affichage plus précises, créez votre profil avant d'utiliser la mesure de la fréquence cardiaque.

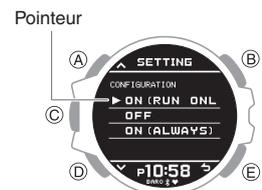
🔗 [Créer votre profil](#)

## Pour activer ou désactiver la mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée, la montre affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

- Passez en mode FC (Fréquence cardiaque).
  - 🔗 [Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

L'écran d'activation/de désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque s'affiche.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner le réglage d'activation/de désactivation.

[ON (RUN ONLY)]	Active la mesure de la fréquence cardiaque pendant la course.
[OFF]	Désactive la mesure de la fréquence cardiaque
[ON (ALWAYS)]	Permet une mesure de fréquence cardiaque constante.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode FC (Fréquence cardiaque) normal ou l'écran de réglage du mode FC (Fréquence cardiaque) réapparaît.

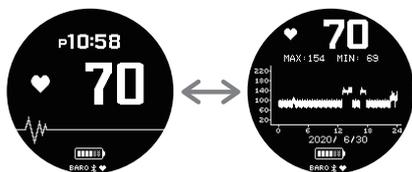
### Remarque

- Si le paramètre de mesure de la fréquence cardiaque actuelle est défini sur [ON (ALWAYS)], votre fréquence cardiaque s'affiche dans tous les modes, à l'exception des modes Journal d'entraînement, Statut d'entraînement et Notification.
  - 🔗 [Affichage des données liées au journal de bord](#)
- Même si la mesure de la fréquence cardiaque actuelle est définie sur [OFF], votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche en mode FC (Fréquence cardiaque).

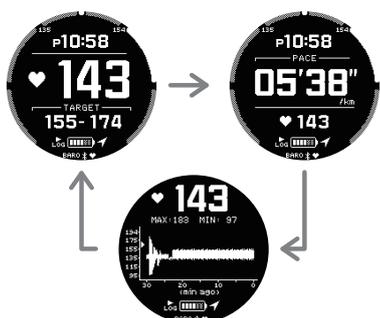
## ● Basculement entre les écrans d'affichage des données de fréquence cardiaque

Chaque pression sur le bouton (A) en mode FC (Fréquence cardiaque) permet de basculer entre les écrans indiqués ci-dessous.

### Normal



### Chronométrage d'une course à pied



- Le graphique de la fréquence cardiaque affiche les données pendant 30 minutes ou jusqu'à 24 heures.
- Chaque relevé tracé le long de l'axe horizontal indique la plage entre les valeurs maximum et minimum mesurées pendant un intervalle de 15 secondes ou 12 minutes.

## Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Lors d'un entraînement basé sur votre fréquence cardiaque, vous mesurez votre fréquence cardiaque, puis utilisez la valeur obtenue comme référence pour l'entraînement. Vous pouvez surveiller vos niveaux de fréquence cardiaque et maintenir l'intensité de votre exercice en phase avec vos objectifs d'entraînement, ce qui contribue à un entraînement plus efficace, à une meilleure fonction cardiopulmonaire et à une meilleure santé.

### ● Pour spécifier une zone de fréquence cardiaque cible

Définissez une zone de fréquence cardiaque cible correspondant à vos objectifs d'entraînement.

Votre fréquence cardiaque change en fonction de l'intensité de votre exercice. Les cinq zones de fréquence cardiaque de votre montre, numérotées de 1 à 5, sont déterminées en fonction des pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale. Plus les zones sont nombreuses, plus le niveau d'intensité de l'exercice est élevé.

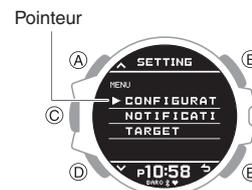
- Zone 1 (50 à 60 %) : échauffement  
Utilisée pour s'échauffer au début d'une séance d'exercice et pour récupérer à la fin de la séance.
- Zone 2 (61 à 70 %) : brûlage des graisses  
Stimule le métabolisme et brûle les graisses. Un entraînement plus rigoureux pour améliorer les capacités physiques. La respiration est confortable, ce qui est favorable à un entraînement prolongé. Début de la transpiration.
- Zone 3 (71 à 80 %) : entraînement aérobie  
Améliore l'endurance de base et les performances sportives. La respiration est facile, la transpiration légère.
- Zone 4 (81 à 90 %) : entraînement anaérobie  
Améliore les performances lors des exercices d'endurance, ainsi que le métabolisme de base. La respiration est plus difficile, la transpiration accrue.
- Zone 5 (91 à 100 %) : effort maximal  
Améliore les performances sportives et la puissance instantanée. La charge physique est élevée, cette zone doit donc être maintenue pendant de courtes périodes. Recommandée pour l'entraînement occasionnel ou pour les athlètes qui s'entraînent quotidiennement.

\* Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (D) pour activer le mode FC (Fréquence cardiaque).

4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

L'écran de réglage du mode FC (Fréquence cardiaque) s'affiche.

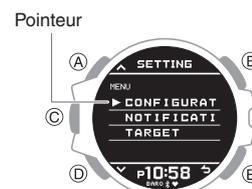


5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TARGET].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez définir comme cible.
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode FC (Fréquence cardiaque) réapparaît.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### ● Pour configurer l'alerte de zone de fréquence cardiaque

Si vous vous engagez dans un entraînement basé sur votre fréquence cardiaque alors que l'alerte de zone de fréquence cardiaque est activée, la montre émet un signal sonore et/ou des vibrations pour vous informer lorsque votre fréquence cardiaque est  $\pm 5$  bpm en dehors de la zone actuellement définie comme cible. Si vous n'entrez pas à nouveau dans la zone cible après l'alerte, une opération d'alerte hors zone est effectuée toutes les minutes.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (D) pour activer le mode FC (Fréquence cardiaque).
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode FC (Fréquence cardiaque) s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode FC (Fréquence cardiaque) réapparaît.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Précautions à prendre lors de la mesure de la fréquence cardiaque

### Fonctions de mesure de la fréquence cardiaque

- L'arrière du boîtier de la montre est équipé d'un capteur intégré qui détecte votre pouls. Cette fonction permet de calculer et d'afficher une valeur approximative de la fréquence cardiaque. Les facteurs ci-dessous peuvent provoquer une erreur dans la valeur de fréquence cardiaque affichée.
  - La manière dont la montre est fixée au poignet
  - La condition et les caractéristiques individuelles du poignet
  - Le type et/ou l'intensité de l'entraînement
  - La sueur, la saleté et/ou d'autres corps étrangers présents autour du capteur

Tout cela fait que les valeurs de fréquence cardiaque affichées par la montre sont approximatives et que leur précision n'est en aucun cas garantie.

- La fonction de mesure de la fréquence cardiaque de cette montre est conçue pour des activités récréatives et ne peut en aucun cas être utilisée à des fins médicales.
- La mesure de la fréquence cardiaque est automatiquement désactivée lorsque le niveau de charge de la batterie indique **[LOW]** ou une valeur inférieure.

### Veille de la mesure de la fréquence cardiaque (Économie d'énergie)

Que vous portiez ou non la montre, le capteur de mesure de la fréquence cardiaque s'arrête automatiquement et passe en mode Veille si vous ne vous déplacez pas pendant un certain temps.

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne démarre pas lorsque vous mettez la montre à votre poignet, elle démarrera lorsque vous bougerez votre poignet.

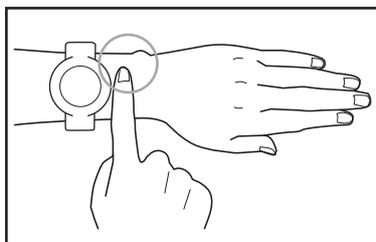
## Précautions à prendre lors du port de la montre

Attacher correctement la montre à votre poignet est essentiel pour obtenir des mesures de fréquence cardiaque plus précises. En particulier, avant de courir ou d'effectuer un tout autre exercice, suivez les étapes ci-dessous pour vous assurer que la montre ne bougera pas ni ne glissera pendant l'exercice.

1. Une fois la montre fixée au poignet sans trop la serrer, placez au moins un doigt à droite du capteur de pression sur le côté droit de la montre\* (Figure ①).

\* Si vous portez la montre sur votre poignet droit, placez votre ou vos doigts à gauche du bouton (C) (côté gauche de la montre).

Figure ①



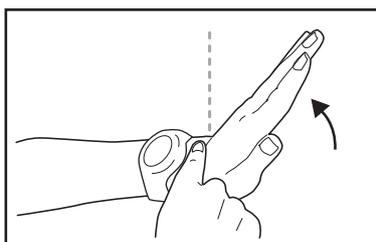
- Si la montre recouvre l'os saillant de votre poignet (votre cubitus, ici entouré dans la figure à proximité), continuez à la desserrer jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas.



- L'emplacement et la forme de cet os diffèrent d'une personne à l'autre.

2. Positionnez la montre de manière à ce qu'il y ait au moins la largeur d'un doigt entre elle et votre articulation de poignet lorsque vous pliez la main vers l'arrière (Figure ②).

Figure ②



3. Une fois que vous avez déterminé la meilleure position de la montre sur votre poignet, serrez suffisamment le bracelet pour empêcher la montre de glisser sur votre poignet.

## Important !

- Un bracelet trop serré pendant la mesure de la fréquence cardiaque peut faire que l'air circule mal sous le bracelet et que vous transpiriez davantage, ce qui peut irriter la peau. Une fois la mesure de votre fréquence cardiaque terminée, desserrez suffisamment le bracelet pour pouvoir insérer un doigt entre celui-ci et votre poignet.

## Utilisation de la fonction d'entraînement

La fonction d'entraînement utilise le GPS et un accéléromètre pour mesurer et enregistrer la distance, la durée écoulée, l'allure et d'autres données pendant que vous courez ou marchez.

Vous pouvez consulter les données enregistrées sur la montre ou avec G-SHOCK MOVE.

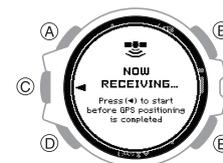


## Chronométrage d'une course à pied

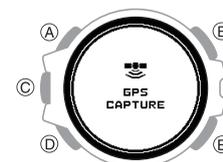
Commencez à courir avec la fonction d'entraînement activée.

### ● Début du chronométrage d'une course à pied

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔄 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
La montre commence à rechercher les signaux GPS.



Le chronométrage d'une course à pied par GPS est activé lorsque le message à l'écran passe sur [GPS CAPTURE].



## Remarque

- Si vous appuyez sur (C) (étape 3 de cette procédure) avant que le message [GPS CAPTURE] ne s'affiche, le chronométrage de la course à pied commence à utiliser l'accéléromètre de la montre. Notez que votre itinéraire n'est pas enregistré à l'aide de l'accéléromètre pendant le chronométrage de la course à pied. Si vous souhaitez que votre itinéraire soit enregistré, assurez-vous que le message [GPS CAPTURE] s'affiche avant de commencer le chronométrage de la course à pied.
- L'activation du chronométrage de la course à pied par GPS peut prendre entre 30 secondes et deux minutes après que vous avez appuyé sur (C) à l'étape 2. Dans certaines conditions de réception du signal, cela peut prendre jusqu'à cinq minutes.

En activant le chronométrage de la course à pied par GPS, l'écran du mode Entraînement s'affiche automatiquement.



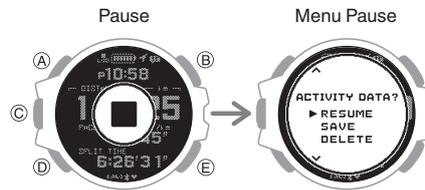
3. Appuyez sur le bouton (C).  
Démarrez le chronométrage de la course.

## Remarque

- L'écran illustré à l'étape 2 de la procédure ci-dessus ne s'affiche pas si le mode Avion est activé ou si le paramètre GPS est désactivé.
- Vous pouvez connaître l'état actuel du GPS en vérifiant si le repère  sur l'écran clignote ou non.  
Non clignotant : GPS activé  
Clignotant : GPS désactivé (la montre recherche les signaux GPS.)
- Si l'icône  apparaît après l'affichage de l'indication [GPS CAPTURE], les signaux GPS ont été perdus et la montre les recherche.
- Si, pendant le chronométrage d'une course à pied,  commence à clignoter sur l'écran ou que  apparaît à l'écran, cela signifie que la montre effectue une mesure à l'aide de son accéléromètre et que votre itinéraire n'est donc pas enregistré.
- La saisie des paramètres de la Boussole, de l'Altimètre, du Baromètre ou du mode Température pendant l'entraînement entraîne l'arrêt momentané du chronométrage de la course à pied par GPS. La montre recommence à chercher les signaux GPS lorsque vous quittez le réglage. Si vous souhaitez utiliser le GPS pour le chronométrage d'une course à pied, attendez que [GPS CAPTURE] s'affiche à l'écran avant de commencer.

## • Mise en pause du chronométrage d'une course à pied

1. Alors que l'écran de chronométrage d'une course s'affiche, appuyez sur (C).  
Cela interrompt le chronométrage de la course et affiche l'écran du menu Pause.



2. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer ce que vous souhaitez faire avec les données de chronométrage de la course que vous venez de mesurer.

[RESUME]	Reprend le chronométrage.
[SAVE]	Enregistre les données.
[DELETE]	Supprime les données.

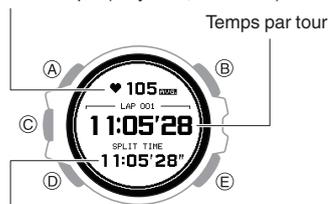
3. Appuyez sur le bouton (C).
  - Si vous sélectionnez l'option d'enregistrement des données, l'écran des résultats du chronométrage de la course s'affiche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour revenir au mode Indication de l'heure.
  - Si vous sélectionnez l'option de suppression des données, la montre revient au mode Indication de l'heure.

## • Mesure des temps par tour

1. Démarrez le chronométrage de la course.  
 Début du chronométrage d'une course à pied

2. Appuyez sur le bouton (E).  
Chaque pression sur le bouton (E) affiche le temps écoulé de la section en cours (temps par tour).

Fréquence cardiaque (moyenne, maximale)



Temps intermédiaire, distance du tour

3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D) pour revenir à l'écran de chronométrage de la course.
  - Si vous n'effectuez aucune opération sur un bouton, la montre revient automatiquement à l'écran de chronométrage de la course au bout de 10 secondes environ.

## Remarque

- Vous pouvez modifier l'affichage du temps par tour à l'aide de G-SHOCK MOVE. Chacun des écrans affiche les éléments ci-dessous.
  - Fréquence cardiaque [AVG] (moyenne), temps par tour, [SPLIT TIME] (temps intermédiaire)
  - Fréquence cardiaque [MAX] (maximum), temps par tour [DISTANCE] (distance du tour)

## Modification des informations d'affichage lors du chronométrage d'une course à pied

L'un des trois écrans peut être affiché pendant le chronométrage de la course (mode Entraînement) et vous pouvez spécifier les éléments que vous souhaitez afficher sur chaque écran.

Cela signifie que vous pouvez configurer un écran avec les éléments que vous souhaitez surveiller et afficher cet écran pendant que vous vous entraînez.

### Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)

Vous pouvez naviguer entre les écrans d'affichage en appuyant sur (A).

**Exemple :**



## Modification de l'intervalle de réception du GPS

Suivez la procédure ci-dessous pour définir l'intervalle de réception des signaux GPS afin d'acquérir des informations de localisation pendant la course.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
 Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.

Pointeur



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [GPS].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [USING GPS].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
- Appuyez sur le bouton (C).  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du GPS réapparaît.
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [INTERVAL].  
Cette option permet de définir l'intervalle d'acquisition des informations de localisation par la réception du signal GPS.
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un intervalle de réception du signal GPS.

[NORMAL]	Acquiert des informations de localisation toutes les secondes.
[LONG]	Acquiert des informations de localisation toutes les minutes.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du GPS réapparaît.
- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### Remarque

- Vous pouvez également modifier l'intervalle de réception des signaux GPS à l'aide de l'application mobile G-SHOCK MOVE.

## Vérification du dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE lors du chronométrage de la course pour vérifier le dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle.

- Vous pouvez définir jusqu'à 10 points de passage.

- Activez le mode Entraînement.  
Navigation entre les modes
- Appuyez trois fois sur le bouton (D).  
L'écran de navigation de l'altimètre s'affiche.



- Un pointeur (A) placé à droite de l'échelle sur la gauche de l'écran indique également le dénivelé entre le point de passage et la position actuelle. L'aspect du pointeur change comme décrit ci-dessous.

Le pointeur :	Indique :
	Un dénivelé de +100 m (ou de +100 pieds) ou plus
	Un dénivelé compris entre -100 m et 100 m (ou de -100 et 100 pieds)
	Un dénivelé de -100 m (ou de -100 pieds) ou plus

Chaque pression sur le bouton (A) permet de naviguer entre les écrans de point de passage.

### Important !

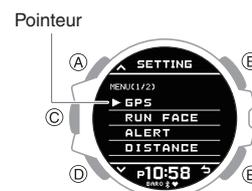
- Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour spécifier les points de passage d'une course à pied. Notez que vous ne pouvez pas configurer des paramètres à l'aide des fonctions de la montre.

## Configuration des alertes

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour spécifier des intervalles d'alerte afin de connaître les calories consommées, le temps écoulé et l'altitude atteinte pendant l'entraînement. Ensuite, la montre émet un signal sonore et/ou des vibrations chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte pendant l'entraînement. Utilisez les fonctions de la montre pour activer ou désactiver les alertes.

### Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)

- Activez le mode Indication de l'heure.  
Navigation entre les modes
- Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
- Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALERT].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'élément dont vous souhaitez modifier le réglage.

[CALORIES]	Calories consommées
[TIME 1]	Temps 1
[TIME 2]	Temps 2
[ALTITUDE]	Altitude

- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage d'alerte.

[OFF]	Désactivé
[ON (REPEAT)]	Activé (répétition)
[ON (1 TIME)]	Activé (une fois)

- Lorsque la valeur [ON (REPEAT)] est sélectionnée, une opération d'alerte est effectuée chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'alerte réapparaît.

- Si vous souhaitez configurer les paramètres d'un autre élément, répétez les étapes 7 à 10.

- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Important !

- Pour définir un intervalle d'alerte pour chaque élément, utilisez G-SHOCK MOVE. Notez que vous ne pouvez pas configurer des paramètres à l'aide des fonctions de la montre.

## Remarque

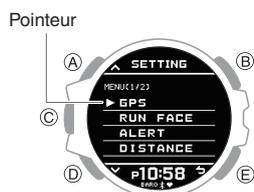
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour activer ou désactiver les alertes.

## Affichage de la distance réellement parcourue

Vous pouvez sélectionner l'un des deux types d'affichage de la distance : distance horizontale (distance en ligne droite) ou distance de surface (distance réelle).

L'affichage de la distance de surface est calculé en tenant compte du déplacement horizontal et du mouvement vertical.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DISTANCE].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [3D DISTANCE].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un paramètre.

[OFF]	Affiche la distance horizontale.
[ON]	Affiche la distance de surface.

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'affichage de la distance réapparaît.

11. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

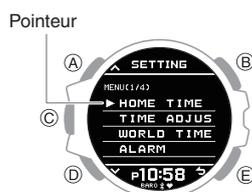
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour modifier le type d'affichage de la distance.

## Définition de l'unité de distance

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l'unité de distance est fixée en kilomètres (km) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DISTANCE].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité de distance.

[KILOMETER]	Kilomètres
[MILE]	Miles

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

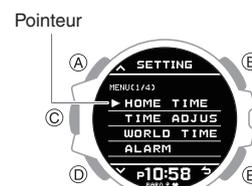
## Remarque

- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour modifier l'unité de distance.

## Activation du chronométrage automatique d'une course (détection automatique d'une course)

Si vous commencez à courir alors que la fonction Chronométrage automatique d'une course (Détection automatique d'une course) est activée, le chronométrage de la course démarre automatiquement.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO RUN DETECTION].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Indication de l'heure réapparaît.
7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

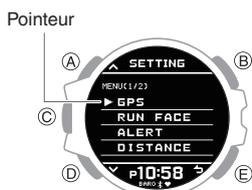
- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour activer ou désactiver le chronométrage automatique d'une course (Détection automatique d'une course).

## Activation du chronométrage automatique des tours

Lorsque la fonction Chronométrage automatique des tours est activée, chaque fois que vous courez la distance définie avec G-SHOCK MOVE, le temps par tour est automatiquement enregistré.

### 🔍 Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LAP].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Entraînement réapparaît.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

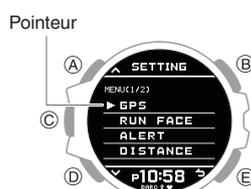
### Remarque

- Si le GPS est utilisé pour la mesure automatique des tours, le chronométrage de la mesure automatique des tours peut être légèrement différent du réglage de la distance.
- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour activer ou désactiver le chronométrage automatique des tours.

## Activation de la pause automatique

Lorsque la fonction Pause automatique est activée, le chronométrage s'interrompt dès que vous arrêtez de courir.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO PAUSE].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Entraînement réapparaît.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

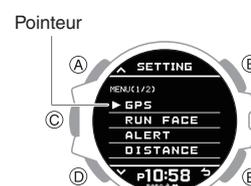
### Remarque

- Vous pouvez également utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE pour activer ou désactiver la pause automatique.

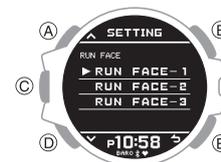
## Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)

Vous pouvez personnaliser les éléments sur les trois écrans pendant le chronométrage d'une course (mode Entraînement).

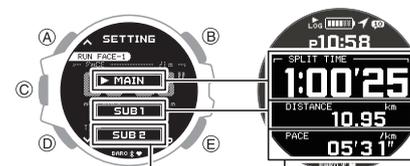
1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).  
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [RUN FACE].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'écran à personnaliser (RUN FACE).



8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner la zone d'affichage dont vous souhaitez modifier le contenu.



10. Appuyez sur le bouton (C).

11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'élément que vous souhaitez voir dans la zone d'affichage actuellement sélectionnée.

[SPLIT TIME]	Temps intermédiaire
[DISTANCE]	Distance de course
[PACE]	Allure
[LAP TIME]	Temps par tour
[LAP DISTANCE]	Distance du tour
[LAP PACE]	Allure du tour
[AVG.PACE]	Allure moyenne
[SPEED]	Vitesse
[AVG.SPEED]	Vitesse moyenne
[CALORIES]*	Calories consommées
[HR]	Fréquence cardiaque
[AVG.HR]	Fréquence cardiaque moyenne
[GRADE]	Pente
[ALTITUDE]	Altitude
[ASCENT]	Total en montée
[DESCENT]	Total en descente
[ASC PACE]	Allure en montée
[DSC PACE]	Allure en descente
[TIME]	Temps
[DATE]	Jour

\* Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée, les calories consommées sont calculées en fonction de votre fréquence cardiaque et affichées à l'écran.

- Si vous souhaitez modifier le contenu d'une autre zone d'affichage, appuyez sur (E), puis sélectionnez la zone d'affichage de votre choix. Répétez les étapes 9, 10 et 11 ci-dessus si nécessaire.
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du RUN FACE réapparaît.
13. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour personnaliser les éléments de l'écran d'affichage.

## Paramètres configurés avec l'application

Certains paramètres de la fonction d'entraînement peuvent être configurés à l'aide des fonctions de la montre ou G-SHOCK MOVE, tandis que certains paramètres doivent être configurés à l'aide de G-SHOCK MOVE.

### Paramètres pouvant être configurés sur la montre ou à l'aide de G-SHOCK MOVE

- Personnalisation des écrans affichés pendant le chronométrage de la course
- Activer/désactiver le signal GPS
- Intervalle de réception du signal GPS
- Activer/désactiver l'alerte
- Type d'affichage de la distance (horizontale, surface)
- Unité de distance
- Activer/désactiver le chronométrage automatique des tours
- Activer/désactiver la pause automatique

### Paramètres pouvant être configurés à l'aide de G-SHOCK MOVE uniquement

- Écran d'affichage de la fonction Tour automatique :  
[AVG](Fréquence cardiaque moyenne) + [SPLIT TIME](Temps intermédiaire) ou [MAX](Fréquence cardiaque maximale) + [DISTANCE](Distance du tour)
- Altitude des points de passage
- Intervalle d'alerte des calories consommées
- Intervalle de temps de l'alerte
- Intervalle d'altitude de l'alerte
- Distance du chronométrage automatique des tours

## Précautions à prendre lors du chronométrage d'une course à pied

- Après avoir utilisé la fonction d'entraînement, utilisez le câble du chargeur pour charger la montre.  
 [Charge avec le câble du chargeur](#)

## Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

Votre montre stocke les données (enregistrements de journal) acquises pendant le chronométrage de la course. La mémoire peut contenir jusqu'à 100 enregistrements de journal.

Vous pouvez connaître la quantité d'espace de stockage disponible en vérifiant l'indicateur .

### ● Pendant le chronométrage d'une course

Indicateur :	Signification :	
Affiché	Espace de stockage disponible	
Clignotant	Espace de stockage insuffisant	
Clignotant	Mémoire de stockage pleine	

### ● Hors chronométrage d'une course

Indicateur :	Signification :	
Aucun	Espace de stockage disponible	
Affiché	Espace de stockage insuffisant	
Affiché	Mémoire de stockage pleine	

### Précision des données du journal d'entraînement

- Les valeurs du journal d'entraînement sont calculées en fonction du nombre de pas, des calories consommées, de la fréquence cardiaque, de VO2MAX et d'autres données collectées par les capteurs de la montre. La précision des statistiques et des valeurs calculées par cette montre n'est en aucun cas garantie. Par conséquent, ces données ne doivent être utilisées qu'à titre d'information.

## Éléments affichables du journal d'entraînement

Les éléments ci-dessous s'affichent sur l'écran Journal d'entraînement.

[DISTANCE]	Distance de course
[TIME]	Durée du trajet
[PACE]	Allure
[CALORIES]	Calories consommées
[CADENCE]	Cadence
[ASCENT]	Total en montée
[DESCENT]	Total en descente
[AVG.HR]	Fréquence cardiaque moyenne
[MAX.HR]	Fréquence cardiaque maximale
[AEROBIC TE]	Valeur de l'effet d'entraînement aérobique*
[ANAEROBIC TE]	Valeur de l'effet d'entraînement anaérobique*

\* L'effet d'entraînement quantifie la productivité de l'entraînement, ce qui vous permet de trouver l'activité d'entraînement qui répond à vos besoins.

### ● Interprétation des valeurs de l'effet d'entraînement

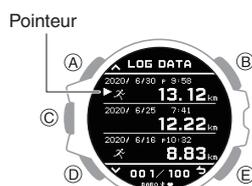
Valeur	Indique :
0,0 - 0,9	Aucun effet sur la forme physique
1,0 - 1,9	Améliore l'endurance, un entraînement de plus d'une heure contribue au maintien de la santé. Convient à la récupération après un entraînement intense.
2,0 - 2,9	Efficace pour entretenir la fonction cardiaque et pour atteindre une forme physique de base.
3,0 - 3,9	Efficace pour entretenir la fonction cardiopulmonaire et comme base d'un programme d'entraînement.
4,0 - 4,9	Entraînement qui augmente soudainement la fonction cardiopulmonaire.
5,0	Surcharge le corps.

## Affichage des enregistrements des données du journal enregistré

1. Activez le mode Journal d'entraînement.



2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'enregistrement de données de journal que vous souhaitez afficher.

4. Appuyez sur le bouton (C).  
Les éléments de données de journal sélectionnés s'affichent.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'élément dont vous souhaitez consulter les détails.

6. Appuyez sur le bouton (C).  
Les détails concernant l'élément sélectionné s'affichent.



- Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (D) pour faire défiler le contenu de l'écran.

7. Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Remarque

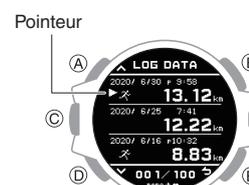
- Pour revenir à l'écran précédent, appuyez sur (E) pendant la procédure ci-dessus.

## Suppression d'un enregistrement particulier de données du journal

1. Activez le mode Journal d'entraînement.



2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers les données que vous souhaitez supprimer.

4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Un menu de suppression s'affiche.

5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ONE].

6. Appuyez sur le bouton (C).

7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].

Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [CANCEL].

8. Appuyez sur le bouton (C).

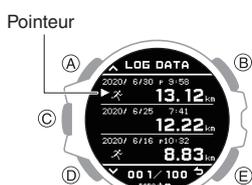
Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Journal d'entraînement réapparaît.

## Suppression de tous les enregistrements des données du journal

1. Activez le mode Journal d'entraînement.  
[Navigation entre les modes](#)



2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Un menu de suppression s'affiche.
4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALL].
5. Appuyez sur le bouton (C).
6. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].  
Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [CANCEL].
7. Appuyez sur le bouton (C).  
Un écran de confirmation s'affiche.
8. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [YES].
9. Appuyez sur le bouton (C).  
Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Journal d'entraînement réapparaît.

## Affichage de votre condition de performance d'entraînement

Vous pouvez utiliser votre montre pour mesurer votre fréquence cardiaque, votre vitesse de course et votre altitude, et afficher votre statut d'entraînement.

### Important !

- Pour mesurer votre statut d'entraînement, vous devez mesurer votre fréquence cardiaque et créer votre profil.  
[Utilisation des mesures de fréquence cardiaque](#)  
[Créer votre profil](#)

### Remarque

- Vous pouvez vérifier votre statut d'entraînement même après avoir activé le mode Indication de l'heure.  
[Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure](#)

## Vérification de votre statut d'entraînement

Le statut d'entraînement évalue l'effet d'entraînement. Il montre comment votre entraînement affecte votre niveau de forme physique et vos performances. Vous pouvez utiliser les informations du statut d'entraînement pour améliorer votre niveau de forme physique.

1. Activez le mode Statut d'entraînement.  
[Navigation entre les modes](#)
  - L'activation du mode Statut d'entraînement affiche l'écran Statut d'entraînement.



### ① Statut d'entraînement

[NO STATUS]	Les données sont requises pour les courses (d'au moins 10 minutes) qui mettent à jour la VO2MAX au moins deux fois par semaine.
[DETRAINING]	Un entraînement à une charge inférieure à la charge recommandée s'est poursuivi pendant une semaine, ce qui affecte votre niveau de forme physique. Corrigez cela en augmentant votre charge d'entraînement.

[RECOVERY]	Allégez votre charge d'entraînement pour récupérer. Cela est nécessaire lorsque vous vous engagez dans un entraînement intensif. Augmentez votre charge d'entraînement après avoir récupéré.
[MAINTAINING]	Charge d'entraînement adaptée pour entretenir votre niveau de forme physique. Pour un meilleur résultat, essayez d'autres types d'entraînement ou augmentez votre volume d'entraînement.
[PRODUCTIVE]	Conservez ce statut. La charge d'entraînement pose les bases de votre forme physique ou vous oriente dans la bonne direction. Pour conserver ce statut, planifiez le temps de récupération entre chaque entraînement.
[PEAKING]	C'est la condition idéale. En réduisant la charge d'entraînement, vous pouvez récupérer et compenser l'entraînement précédent. Comme ce statut maximal ne peut être maintenu que pendant de courtes périodes, votre programme d'entraînement doit prendre en compte la prochaine session d'entraînement.
[OVERREACHING]	Ce statut a une charge d'entraînement élevée, ce qui est contre-productif. Le repos est nécessaire. Créez un temps de récupération en intégrant un entraînement à faible charge.
[UNPRODUCTIVE]	Le niveau d'entraînement est bon, mais le niveau d'entraînement diminue. La récupération physique est difficile. Veuillez éviter le stress, maintenir une bonne alimentation et surveiller votre santé globale.

## ② NIVEAU DE FORME PHYSIQUE \*1

(Aucun symbole)	Aucun effet
	Diminuer
	Maintenir
	Augmenter

\*1 Indique la productivité de l'entraînement en fonction de changements à long terme dans VO2MAX.

## ③ CHARGE D'ENTRAÎNEMENT \*2

(Aucun symbole)	Aucun effet
	Diminuer
	Aucun changement
	Augmenter

\*2 Indique la productivité de l'entraînement en fonction d'une charge d'entraînement à long terme.

## Vérification de votre VO2MAX

VO2MAX est votre niveau de forme physique réel. Une valeur VO2MAX plus élevée indique une meilleure capacité cardiopulmonaire et une plus grande endurance. Cela est très pratique lors de la création de futurs programmes d'entraînement.

1. Activez le mode Statut d'entraînement.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (A).  
L'écran VO2MAX s'affiche.



### ① Valeur VO2MAX

### ② Catégorie de forme physique

[EXCELLENT]	Excellente
[VERY GOOD]	Très élevée
[GOOD]	Élevée
[AVERAGE]	Normale
[FAIR]	Plutôt faible
[POOR]	Faible
[VERY POOR]	Très faible

- La catégorie qui s'applique est indiquée par un surlignage blanc.
- Vous pouvez également vérifier les valeurs de référence spécifiques à l'âge.  
[Catégories de forme physique](#)

## Vérification de votre temps de récupération

Le temps de récupération est la période de repos appropriée nécessaire à la récupération, ce qui augmente l'effet de l'entraînement.

La période de récupération maximale est de quatre jours (soit 96 heures).

1. Activez le mode Statut d'entraînement.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez deux fois sur le bouton (A).  
L'écran du temps de récupération s'affiche.



- Le temps de récupération est réduit toutes les 30 minutes.

## Précautions relatives à l'affichage du statut d'entraînement

- Pour mesurer votre VO2MAX, il vous faut saisir des informations de profil correctes (taille, poids, sexe, etc.), puis courir pendant au moins 10 minutes en extérieur.
- Notez que les facteurs ci-dessous peuvent entraîner une fluctuation de la valeur VO2MAX mesurée.
  - Parcours de la course (collines, etc.)
  - Entraînement sans course
  - Environnement (température, humidité, altitude, etc.)
- Pour afficher un statut d'entraînement, vous devez activer la mesure de la fréquence cardiaque et effectuer une course de mise à jour VO2MAX (d'au moins 10 minutes) au moins deux fois par semaine et stocker les données obtenues.

## Réception des notifications du téléphone

Vous pouvez utiliser votre montre pour vérifier les détails des appels entrants, des e-mails et des alertes de réseaux sociaux, ainsi que les informations reçues par un téléphone connecté à la montre par Bluetooth. La montre peut stocker jusqu'à 10 notifications dans sa mémoire.

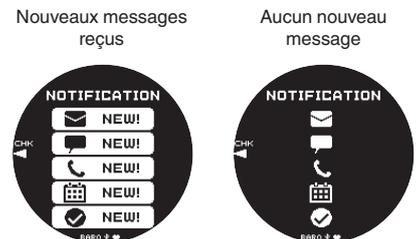
- Pour recevoir des notifications de votre téléphone, vous devez le jumeler avec la montre.

[Mise en route](#)

Le nombre de nouveaux messages s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure.



Vous pouvez utiliser le mode Notification pour vérifier les types de notification et s'il y a de nouveaux messages.



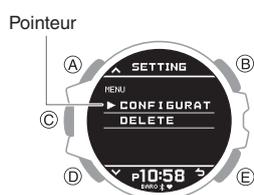
Cet indicateur :	Indique :
	Mail
	SNS
	Appels entrants, appels manqués
	Calendrier
	Autres

- Lorsque la réception des notifications est activée, la réception d'une notification entraîne l'affichage de son contenu, quel que soit le mode activé (notification éclair).  
[Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants](#)

## Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

Vous pouvez activer ou désactiver la réception des notifications selon vos besoins.

1. Activez le mode Notification.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des notifications s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CONFIGURATION].
5. Appuyez sur le bouton (C).
6. Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer/désactiver la réception des notifications.

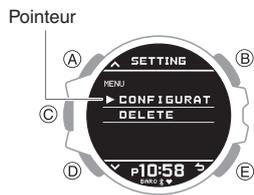
[ON]	Active la réception et l'affichage des notifications éclair.
[ON (RUN OFF)]	Désactive la réception pendant le chronométrage d'une course uniquement.
[OFF]	Désactive la réception et l'affichage des notifications éclair.

- Une notification éclair affiche le contenu d'une notification reçue, quel que soit le mode activé sur la montre.
  - Au bout de 30 secondes environ, l'écran précède l'affichage de la notification éclair réapparaît.
7. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Notification réapparaît.
  8. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Affichage du contenu des notifications

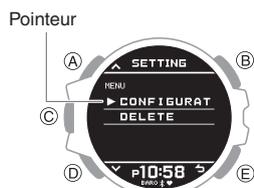
1. Activez le mode Notification.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des notifications s'affiche.
  - La liste des notifications peut contenir jusqu'à 10 notifications.
  - L'ajout d'une notification à la liste lorsque celle-ci contient déjà 10 notifications entraîne la suppression de la notification la plus ancienne de la liste afin de faire de la place pour la nouvelle.
3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez afficher.
4. Appuyez sur le bouton (C).  
Les détails de la notification s'affichent. Le corps du texte contient de 83 à 100 caractères à double largeur.
  - Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (D) pour faire défiler le contenu.
  - Pour revenir à la liste des notifications, appuyez sur (E).
  - Pour revenir au mode Indication de l'heure, maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins une seconde.

## Suppression d'une notification spécifique

1. Activez le mode Notification.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
  2. Appuyez sur le bouton (C).  
La liste des notifications s'affiche.
  3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez supprimer.
  4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.
- 
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DELETE].
  6. Appuyez sur le bouton (C).
  7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ONE].
  8. Appuyez sur le bouton (C).
  9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
    - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
  10. Appuyez sur le bouton (C).  
Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Notification réapparaît.

## Suppression de toutes les notifications

1. Activez le mode Notification.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (C).  
 La liste des notifications s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DELETE].
5. Appuyez sur le bouton (C).
6. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALL].
7. Appuyez sur le bouton (C).
8. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
  - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
9. Appuyez sur le bouton (C).  
 Un écran de confirmation s'affiche.
10. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [YES].
11. Appuyez sur le bouton (C).  
 Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Notification réapparaît.

## Boussole numérique

Vous pouvez utiliser le mode Boussole numérique pour déterminer la direction du nord et vérifier votre position par rapport à une destination.



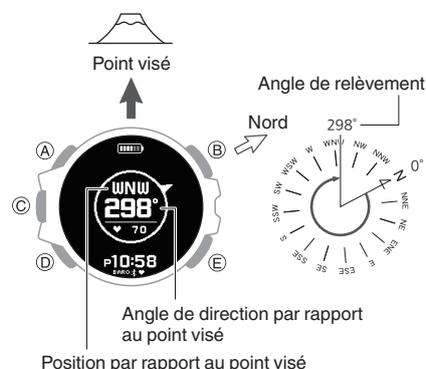
### Important !

- Consultez les informations ci-dessous pour savoir comment obtenir des relevés corrects.
  - [Étalonnage des relevés de direction](#)
  - [Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

## Relevés de direction

1. Activez le mode Boussole.  
[Navigation entre les modes](#)
  - L'activation du mode Boussole déclenche l'opération de relevé de direction.
2. En maintenant la montre droite, orientez le chiffre 12 vers le point visé.
  - Le nord est indiqué par ▲. La position et l'angle de direction par rapport au point que vous visez s'afficheront également sur l'écran.
  - Pour déclencher à nouveau la boussole, appuyez sur (C).

### Interprétation des relevés de direction



Directions : N (nord), E (est), W (ouest), S (sud)

## Remarque

- Normalement, la boussole indique le nord magnétique. Vous pouvez également configurer les réglages afin d'indiquer le nord géographique.
  - [Configuration de la direction nord géographique \(Étalonnage de déclinaison magnétique\)](#)
  - [Nord magnétique et nord géographique](#)
- Une fois le premier relevé affiché, la montre continue à relever la direction toutes les 0,5 secondes pendant environ 60 secondes. La montre revient automatiquement en mode Indication de l'heure environ 60 secondes après le début d'une opération de relevé de direction.

### ● Alignement d'une carte avec le milieu environnant (paramétrage d'une carte)

Le paramétrage d'une carte consiste à aligner la carte de sorte que les directions indiquées sur celles-ci correspondent aux directions réelles de votre emplacement. Une fois que vous avez configuré une carte, il est plus facile de comprendre la correspondance entre le marquage de la carte et la géographie réelle. Pour configurer une carte à l'aide de votre montre, alignez le nord de la carte avec le nord indiqué par la montre. Une fois que vous avez configuré la carte, vous pouvez comparer votre position sur la carte par rapport à votre environnement, ce qui vous aide à déterminer votre emplacement et destination actuels.

- Notez qu'une certaine expérience en matière d'utilisation des cartes est nécessaire pour déterminer votre emplacement et destination actuels sur une carte.

## Étalonnage de la boussole

### Étalonnage des relevés de direction

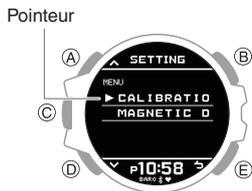
Effectuez un étalonnage à l'aide de mouvements en forme de 8 ou un étalonnage à 3 points si vous remarquez une différence entre les relevés de la boussole de la montre et ceux d'une autre boussole, ou avant de partir en randonnée.

- Notez qu'il ne sera pas possible d'effectuer des relevés de direction précis et/ou un étalonnage dans une zone à fort magnétisme.

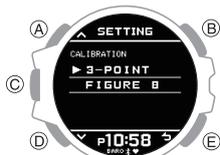
[Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

## Étalonnage à 3 points

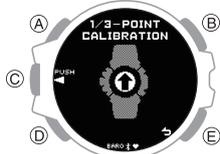
1. Activez le mode Boussole.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Boussole numérique.



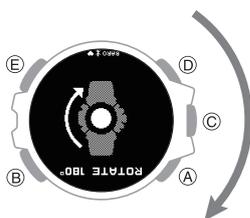
3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [3-POINT].



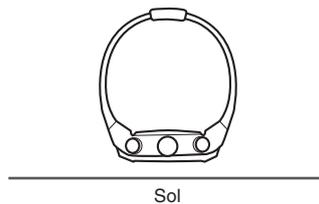
6. Appuyez sur le bouton (C).  
 L'écran d'étalonnage à 3 points s'affiche.



7. Tout en maintenant la montre en position horizontale, appuyez sur le bouton (C).  
 Cette opération déclenche l'étalonnage du premier point et le message [PLEASE WAIT] s'affiche à l'écran. Le message [ROTATE 180°] s'affiche lorsque l'étalonnage est terminé.
8. En gardant l'écran LCD de la montre orienté vers le haut, faites pivoter la montre à 180 degrés. Soyez le plus précis possible.



9. Tout en maintenant la montre en position horizontale, appuyez sur le bouton (C).  
 Cette opération déclenche l'étalonnage du deuxième point et le message [PLEASE WAIT] s'affiche à l'écran. Le message [TURN OVER] s'affiche lorsque l'étalonnage est terminé.
10. Retournez la montre pour que l'écran LCD soit orienté vers le sol.



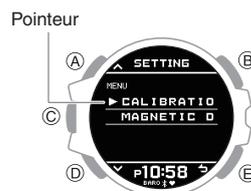
11. Tout en maintenant la montre en position horizontale, appuyez sur le bouton (C).  
 Cette opération déclenche l'étalonnage du troisième point et le message [PLEASE WAIT] s'affiche à l'écran. Le message [SUCCESSFUL] s'affiche lorsque l'étalonnage est terminé. Quelques secondes plus tard, la montre revient à l'écran Boussole numérique.

### Remarque

- Si l'étalonnage échoue, le message [FAILED RETRY?] s'affiche. Pour réessayer un étalonnage, appuyez sur (C). Pour arrêter une opération d'étalonnage, appuyez sur (E).
- Pour revenir à l'écran de sélection de la méthode d'étalonnage, appuyez sur (E) pendant la procédure ci-dessus.

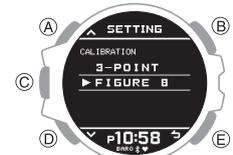
### Étalonnage en forme de 8

1. Activez le mode Boussole.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Boussole numérique.

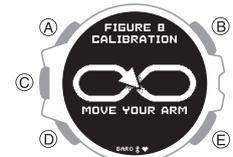


3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (C).

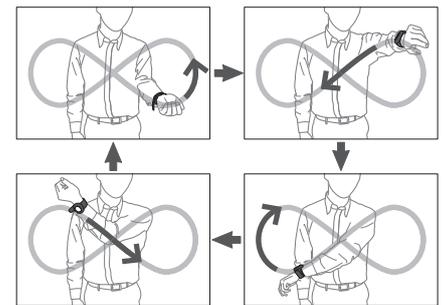
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [FIGURE 8].



6. Appuyez sur le bouton (C).  
 L'écran d'étalonnage à l'aide de mouvements en forme de 8 s'affiche.



Lorsque l'écran ci-dessus s'affiche, bougez votre bras en faisant des mouvements en forme de 8, comme illustré ci-dessous.



- Faites tourner votre poignet.
- Gardez le bras le plus loin possible de votre corps lorsque vous le déplacez.
- Le message [SUCCESSFUL] s'affiche lorsque l'étalonnage est terminé. Quelques secondes plus tard, la montre revient à l'écran Boussole numérique.

### Remarque

- Si l'étalonnage échoue, le message [FAILED RETRY?] s'affiche. Pour réessayer un étalonnage, appuyez sur (C). Pour arrêter une opération d'étalonnage, appuyez sur (E).
- Pour revenir à l'écran de sélection de la méthode d'étalonnage, appuyez sur (E) pendant la procédure ci-dessus.

## Configuration de la direction nord géographique (Étalonnage de déclinaison magnétique)

Si vous souhaitez que la montre indique le nord géographique plutôt que le nord magnétique, vous devez spécifier la direction de déclinaison magnétique (est ou ouest) et l'angle de déclinaison actuels.

### Nord magnétique et nord géographique

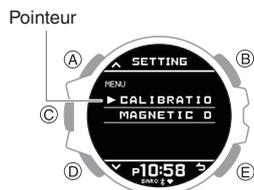
- La valeur de l'angle de déclinaison magnétique ne peut être définie qu'en unités de 1° (degré). Utilisez la valeur la plus proche de l'angle à définir. Par exemple, pour un angle de 7,4°, définissez une valeur de 7°. Par exemple, pour un angle de 7°40' (7 degrés, 40 minutes), définissez une valeur de 8°.

### Remarque

- Vous pouvez trouver les angles de déclinaison magnétique (est ou ouest) et les valeurs d'angles en degrés pour des emplacements spécifiques sur les cartes géographiques, les cartes de randonnée et autres cartes comportant des courbes de niveau.

- Activez le mode Boussole.  
Navigation entre les modes

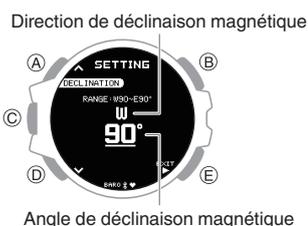
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Boussole numérique.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MAGNETIC DECLINATION].
- Appuyez sur le bouton (C).

- Utilisez (A) (Est) et (D) (Ouest) pour modifier la direction et l'angle de déclinaison magnétique.  
Plage de réglage : 90° Ouest à 90° Est

[0° (OFF)]	Nord magnétique
[E]	Le nord magnétique se situe à l'est du nord géographique (Déclinaison Est)
[W]	Le nord magnétique se situe à l'ouest du nord géographique (Déclinaison Ouest)



- Pour arrêter l'opération de réglage, appuyez sur (E) et passez à l'étape 7.
- Appuyez sur le bouton (C).
  - Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	L'écran d'étalonnage de l'angle de déclinaison magnétique réapparaît.

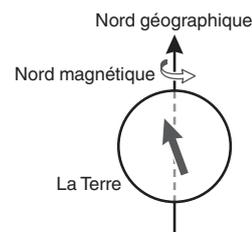
- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Boussole numérique réapparaît.
- Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Nord magnétique et nord géographique

En réalité, il existe deux types de nord : le nord magnétique et le nord géographique.

Nord magnétique : nord indiqué par l'aiguille d'une boussole

Nord géographique : direction du Pôle Nord  
Comme indiqué dans l'illustration ci-dessous, le nord magnétique et le nord géographique sont différents.



### Remarque

- Normalement, le nord indiqué sur les cartes disponibles dans le commerce est le nord géographique.

## Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

### Emplacement pendant l'utilisation

Effectuer des relevés de direction pendant un puissant champ magnétique peut entraîner des erreurs. Tenez la montre éloignée des types d'éléments suivants :

Aimants permanents (accessoires magnétiques, etc.), objets métalliques, câbles à haute tension, fils d'antenne, appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)

- Notez qu'il n'est pas possible d'établir des relevés de direction corrects à l'intérieur, notamment à l'intérieur de structures en béton armé.
- Il n'est pas possible d'obtenir des relevés de direction précis sur les trains électriques, les bateaux, les avions, etc.

### Rangement

L'exposition de la montre à une source de magnétisme peut affecter la précision des relevés de la boussole numérique. Éloignez la montre des éléments spécifiés ci-dessous.

Aimants permanents (accessoires magnétiques, etc.), objets métalliques, appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)

## Mesure de l'altitude

La montre effectue des relevés d'altitude et affiche les résultats en fonction de la pression de l'air mesurée par le capteur de pression intégré.



### Important !

- Les relevés d'altitude affichés par la montre constituent des valeurs relatives, calculées en fonction de la pression barométrique mesurée par le capteur de pression de la montre. Cela signifie que des variations de pression barométrique dues à des conditions météorologiques peuvent entraîner des différences entre les relevés d'altitude effectués au même emplacement. Par ailleurs, les valeurs affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée pour la zone où vous vous trouvez. Si vous utilisez l'altimètre de la montre lors d'une randonnée en montagne, il est vivement conseillé d'étalonner régulièrement ses relevés conformément à l'altitude locale (élévation).
  - Étalonnage des relevés d'altitude
- Suite aux modifications de la valeur de correction d'altitude et de la pression barométrique, une valeur négative peut s'afficher.
- Les informations ci-dessous permettent de minimiser les différences entre les relevés effectués par la montre et les valeurs d'altitude locale (élévation).
  - Précautions à prendre lors du relevé d'altitude

## Vérification de l'altitude actuelle

- Activez le mode Altimètre.
  - Navigation entre les modes
  - Modification des informations affichées



L'activation du mode Altimètre lance la mesure de l'altitude et affiche l'altitude de votre position actuelle.

- La montre effectue des relevés d'altitude chaque seconde pendant les trois premières minutes. Ensuite, elle effectue des relevés en fonction de l'intervalle de mesure automatique configuré.
- Suivez les informations ci-dessous pour configurer l'intervalle de mesure automatique.
  - Définition de l'intervalle de mesure automatique
- Pour reprendre les mesures, appuyez sur le bouton (C).
- Appuyez sur le bouton (E) pour revenir au mode Indication de l'heure.

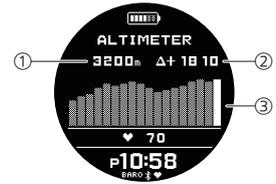
### Remarque

- Plage de mesures : -10 000 m à 10 000 m (-32 800 à 32 800 pieds) (Unité de mesure : 1 mètre (5 pieds)) Notez que l'étalonnage des relevés d'altitude peut entraîner une différence dans la plage de mesures.
- [----] s'affiche en tant que valeur mesurée si elle se situe en dehors de la plage autorisée.

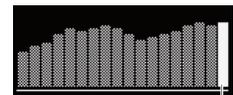
### Écran Valeur



### Écran Graphique



- Altitude de la localisation actuelle
- Dénivelé entre l'altitude de référence et l'altitude actuelle
- Graphique d'altitude

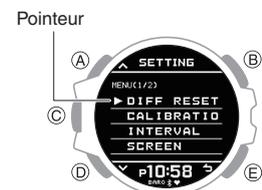


Relevé actuel

## Définition d'une altitude de référence et réalisation de relevés d'altitude relative

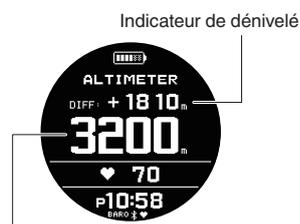
Vous pouvez réaliser la procédure ci-dessous pour afficher le dénivelé entre une altitude de référence et une autre altitude. Cela permet de mesurer facilement le dénivelé entre deux points, lors d'une randonnée en montagne par exemple.

- Utilisez les courbes de niveau de votre carte pour déterminer le dénivelé entre votre position actuelle et votre destination.
- Effectuez un relevé d'altitude de votre emplacement actuel.
  - Vérification de l'altitude actuelle
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes. Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Altimètre.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DIFF RESET].
- Utilisez (C) pour configurer l'altitude de votre position actuelle en tant qu'altitude de référence. Cette opération définit le dénivelé sur ±0 m (±0 pied).

6. Tout en comparant la différence entre l'altitude indiquée sur la carte et le dénivellé affiché par la montre, avancez vers votre destination.



- Lorsque le dénivellé indiqué sur la carte est le même que celui affiché par la montre, cela signifie que vous êtes proche de votre destination.

### Remarque

- [-----] s'affiche sur l'écran lorsqu'un relevé se situe en dehors de la plage de mesure d'altitude autorisée ( $\pm 3\ 000\text{ m}$  ( $\pm 9\ 840\text{ pieds}$ )) ou si une erreur de mesure se produit.

## Étalonnage des relevés d'altitude

Pour minimiser la différence entre les valeurs indiquées localement et les valeurs mesurées, vous devez mettre à jour la valeur d'altitude de référence avant et pendant une randonnée ou toute autre activité nécessitant des relevés d'altitude.

Vous pouvez également vous assurer d'obtenir des mesures exactes en consultant les indications d'altitude locales d'une carte ou toute autre source pour connaître l'altitude de votre emplacement actuel et étalonner régulièrement les relevés de votre montre avec les informations les plus récentes lors d'une randonnée en montagne.

### Remarque

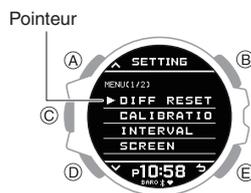
- Vous pouvez vérifier l'altitude de votre position actuelle sur les panneaux, les cartes, Internet, etc.
- Les facteurs suivants peuvent entraîner des différences entre l'altitude réelle et les relevés d'altitude de la montre :
  - Variations de pression barométrique
  - Variations de température provoquées par des variations de pression barométrique et l'altitude
- Les relevés d'altitude peuvent être effectués sans étalonnage. Toutefois, cela peut entraîner des différences importantes entre les relevés et les indications d'altitude fournies par les marqueurs, etc.

1. Activez le mode Altimètre.

[Navigation entre les modes](#)

2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Altimètre.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALIBRATION].

4. Appuyez sur le bouton (C).

5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].

- Pour redéfinir l'altitude sur sa valeur par défaut, sélectionnez [OFFSET OFF].

6. Appuyez sur le bouton (C).

7. Reproduisez les étapes ci-dessous pour importer l'altitude de votre localisation actuelle.

- Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le symbole ou la valeur souligné(e). Pour spécifier une valeur négative, affichez le signe moins (-).

- Utilisez (C) pour passer d'un chiffre à l'autre.



- Pour arrêter l'opération de réglage, appuyez sur (E) et passez à l'étape 9.

8. Une fois toutes les valeurs définies comme vous le souhaitez, appuyez sur (C).

9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	L'écran d'étalonnage manuel de l'altitude réapparaît.

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Altimètre réapparaît.

11. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Définition de l'intervalle de mesure automatique

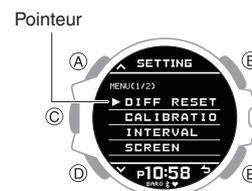
Vous pouvez sélectionner un intervalle de mesure automatique de cinq secondes ou deux minutes.

1. Activez le mode Altimètre.

[Navigation entre les modes](#)

2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Altimètre.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [INTERVAL].

4. Appuyez sur le bouton (C).

5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un intervalle de mesure automatique.

[2 MINUTES]	Relevés effectués toutes les secondes pendant les trois premières minutes, puis toutes les deux minutes pendant les 12 heures suivantes.
[5 SECONDS]	Relevés effectués toutes les secondes pendant les trois premières minutes, puis toutes les cinq secondes pendant environ une heure.

6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Altimètre réapparaît.

7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

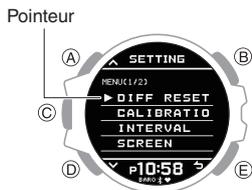
## Remarque

- La montre revient automatiquement en mode Indication de l'heure si vous n'effectuez aucune opération en mode Altimètre pendant environ une heure si [5 SECONDS] est sélectionné en tant qu'intervalle de mesure, ou pendant environ 12 heures si [2 MINUTES] est sélectionné.

## Modification des informations affichées

Vous pouvez réaliser la procédure ci-dessous pour afficher un graphique d'altitude dans le mode Altimètre.

1. Activez le mode Altimètre.  
🔍 Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Altimètre.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [SCREEN].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un type d'affichage.

[VALUE]	Affiche les dernières valeurs de mesure uniquement.
[GRAPH]	Affiche les valeurs de mesure et un graphique d'altitude.

6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Altimètre réapparaît.
7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Spécification de l'unité de mesure de l'altitude

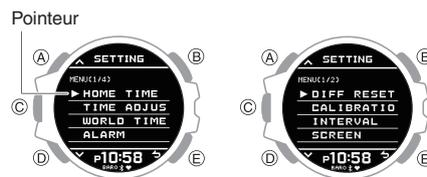
Vous pouvez sélectionner les mètres (m) ou les pieds (ft) comme unité d'affichage en mode Altimètre.

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme ville de résidence, l'unité d'altitude est fixée en mètres (m) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure ou Altimètre.  
🔍 Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 L'écran de réglage du mode s'affiche.

Mode Indication de l'heure      Mode Altimètre



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Si vous avez commencé par le mode Indication de l'heure à l'étape 1, utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALTIMETER].  
 Si vous avez commencé par le mode Altimètre à l'étape 1, passez à l'étape 7.

6. Appuyez sur le bouton (C).

7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité d'altitude.

[METER]	Mètres
[FEET]	Pieds

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode réapparaît.
9. Si vous avez commencé par le mode Indication de l'heure, appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.  
 Si vous avez commencé par le mode Altimètre à l'étape 1, appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Précautions à prendre lors du relevé d'altitude

### Effets de la température

Lorsque vous effectuez des relevés d'altitude, suivez les étapes ci-dessous pour garder la montre à une température aussi stable que possible. Les variations de température peuvent affecter les relevés d'altitude.

- Effectuez les relevés en gardant la montre à votre poignet.
- Effectuez les relevés à un endroit où la température est stable.

### Relevés d'altitude

- N'utilisez pas cette montre lorsque vous faites du parachutisme, du deltaplane, du parapente, lors de vols en autogire ou en planeur, ou toute autre activité propice à des variations subites d'altitude.
- Les relevés d'altitude effectués par cette montre ne sont pas destinés à un usage spécifique ou industriel.
- Dans un avion, la montre mesure la pression de l'air en cabine pressurisée. Les relevés ne correspondent donc pas aux altitudes annoncées par les membres d'équipage.

### Relevés d'altitude (altitude relative)

Cette montre utilise les données d'altitude relative Atmosphère standard internationale (ISA) définies par l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI). En général, la pression barométrique diminue lorsque l'altitude augmente.

Vous ne pouvez pas obtenir des relevés précis dans les conditions suivantes :

- En cas de conditions atmosphériques instables
- En cas de variations subites de température
- Si la montre a été exposée à un choc violent

### Correction de la valeur d'altitude mesurée à l'aide des données du signal GPS

Si vous effectuez une opération de réception du signal GPS avant de commencer à courir, les informations de correction reçues seront utilisées pour corriger automatiquement les valeurs de mesure de l'altitude. Notez cependant que cette opération peut également entraîner une différence entre la valeur mesurée et l'altitude réelle.

Notez également que l'opération de correction de la valeur d'altitude mesurée à l'aide des données du signal GPS peut prendre quelques minutes. L'opération de correction peut prendre encore plus de temps, selon votre environnement actuel. Nous vous recommandons de corriger manuellement et régulièrement la valeur d'altitude mesurée à l'aide des informations disponibles localement. La montre n'utilise pas les données du signal GPS pour corriger les valeurs d'altitude mesurées pendant une heure après la correction manuelle de la valeur d'altitude mesurée.

## Mesure de la pression barométrique et de la température

Vous pouvez utiliser la montre pour obtenir des relevés de pression barométrique et de température de votre localisation actuelle.



### Important !

- Consultez les informations ci-dessous pour savoir comment obtenir des relevés corrects.
- Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

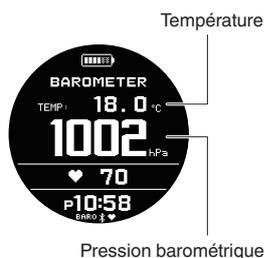
## Vérification de la pression barométrique et de la température actuelles

- Activez le mode Baromètre/Température.
  - Navigation entre les modes

Lors de l'activation du mode Baromètre/Température, les mesures sont effectuées, la pression barométrique et la température actuelles affichées.

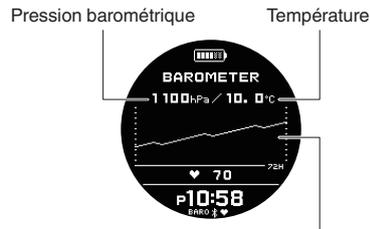
  - Une fois le mode Baromètre/Température activé, la montre effectue des relevés toutes les cinq secondes environ pendant trois minutes. Ensuite, les mesures sont prises toutes les deux minutes environ.

### Écran Valeur



## Écran du graphique de la pression barométrique

Le graphique indique les relevés barométriques effectués toutes les deux heures. Vous pouvez utiliser le graphique pour consulter les modifications de pression barométrique au cours des dernières 72 heures. Ces modifications de pression barométrique peuvent être utilisées à des fins de prévisions météorologiques.



Graphique de pression barométrique

Une tendance comme suit :	Indique :
	Une hausse de la pression barométrique, qui indique que les conditions météorologiques à venir sont probablement bonnes.
	Une chute de la pression barométrique, qui indique que les conditions météorologiques à venir sont probablement mauvaises.

### Remarque

- Pour reprendre les mesures, appuyez sur le bouton (C).
- La montre revient automatiquement en mode Indication de l'heure si vous n'effectuez aucune opération en mode Baromètre/Température pendant une heure environ.
- Les plages de mesure sont indiquées ci-dessous. L'indication [- -] s'affiche si la valeur mesurée se trouve en dehors de la plage autorisée.
  - Plage de mesure de la pression barométrique : 260 hPa à 1 100 hPa (7,65 inHg à 32,45 inHg)
  - Plage de mesure du thermomètre : -10,0 °C à 60,0 °C (14,0 °F à 140,0 °F)
- En cas de grandes variations de pression barométrique et/ou de température, le tracé des relevés de données précédents peut se situer en dehors de la zone visible du graphique. Dans ce cas, les données sont néanmoins conservées dans la mémoire de la montre.

## Variations de pression barométrique

Lorsque la montre détecte une différence significative dans les relevés de pression atmosphérique (en raison d'un changement brutal d'altitude ou du passage d'une zone de basse pression à une zone de haute pression), elle émet un signal sonore et/ou des vibrations et affiche une flèche clignotante pour vous avertir. La flèche qui apparaît indique la direction de la variation de pression. Ces alertes sont appelées « Indications de variation de pression barométrique ».

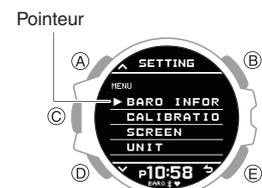
Cette indication :	Indique :
	Une chute soudaine de la pression
	Une montée soudaine de la pression
	Une montée soutenue de la pression, suivie d'une chute
	Une baisse soutenue de la pression, suivie d'une montée

### Important !

- Pour garantir des indications correctes de la variation de la pression barométrique, activez cette fonction dans un lieu où l'altitude est constante (tel qu'un refuge, une aire de camping ou au-dessus de l'océan).
- Un changement d'altitude entraîne une variation de la pression atmosphérique. De ce fait, la montre ne peut pas effectuer de relevés précis. N'effectuez pas de relevés lorsque vous montez ou descendez une montagne, etc.

- Activez le mode Baromètre/Température.
  - Navigation entre les modes
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
 

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Baromètre/Température.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BARO INFORMATION].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage de l'indication de variation de la pression barométrique.

[ON]	Active l'indication de variation de la pression barométrique.
[OFF]	Désactive l'indication de variation de la pression barométrique.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Baromètre/Température réapparaît.

- Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

- Si les indications de variation de pression barométrique sont activées, les relevés sont effectués toutes les deux minutes même si la montre n'est pas en mode Baromètre/Température.
- L'indication de variation de la pression barométrique se désactive automatiquement 24 heures après son activation.
- L'économie d'énergie est désactivée lorsque l'indication de variation de la pression barométrique est activée. [Fonction d'économie d'énergie](#)
- L'indication de variation de la pression barométrique est automatiquement désactivée lorsque le niveau de batterie indiqué est [CHG] ou inférieur.

## Étalonnage des relevés de pression barométrique

Le capteur de pression de la montre est réglé en usine et ne requiert normalement pas d'étalonnage. Toutefois, vous pouvez étalonner la valeur affichée si vous remarquez des erreurs importantes dans les relevés.

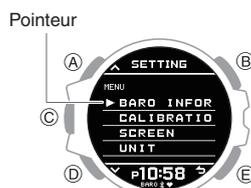
### Important !

- La montre ne sera pas en mesure de générer des relevés corrects pour la pression barométrique si vous faites une erreur dans la procédure d'étalonnage. Vérifiez que la valeur que vous utilisez pour l'étalonnage permet d'effectuer des relevés de pression corrects.

- Activez le mode Baromètre/Température. [Navigation entre les modes](#)

- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Baromètre/Température.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALIBRATION].

- Appuyez sur le bouton (C).

- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BAROMETER].

- Appuyez sur le bouton (C).

- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].

- Si vous sélectionnez [OFFSET OFF], l'étalonnage de la pression barométrique retourne à son état par défaut.

- Appuyez sur le bouton (C).

- Reproduisez les étapes ci-dessous pour modifier la valeur.

- Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier la valeur soulignée.
- Utilisez le bouton (C) pour déplacer le soulignement vers la valeur que vous souhaitez modifier.



- Pour arrêter l'opération de réglage, appuyez sur (E) et passez à l'étape 11.

- Une fois toutes les valeurs définies comme vous le souhaitez, appuyez sur (C).

- Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran d'étalonnage manuel de la pression barométrique.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection de la méthode d'étalonnage réapparaît.

- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Étalonnage des relevés de température

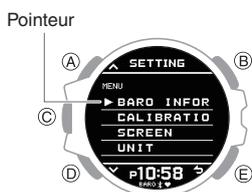
Le capteur de température de la montre est réglé en usine et ne requiert normalement pas d'étalonnage. Toutefois, vous pouvez étalonner la valeur affichée si vous remarquez des erreurs importantes dans les relevés.

### Important !

- Vérifiez que la valeur que vous utilisez pour l'étalonnage permet d'établir des relevés de température corrects.
- Avant d'étalonner le relevé de température, ôtez la montre de votre poignet et déposez-la pendant environ 20 à 30 minutes à l'endroit où vous souhaitez mesurer la température. Cela permet à la température du boîtier d'atteindre la température de l'air.

1. Activez le mode Baromètre/Température.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Baromètre/Température.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [THERMOMETER].
6. Appuyez sur le bouton (C).

7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
  - Si vous sélectionnez [OFFSET OFF], l'étalonnage de la pression barométrique retourne à son état par défaut.
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Reproduisez les étapes ci-dessous pour modifier la valeur.
  - Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le symbole ou la valeur souligné(e). Pour spécifier une valeur négative, affichez le signe moins (-).
  - Utilisez le bouton (C) pour déplacer le soulignement vers la valeur que vous souhaitez modifier.



- Pour arrêter l'opération de réglage, appuyez sur (E) et passez à l'étape 11.
10. Une fois toutes les valeurs définies comme vous le souhaitez, appuyez sur (C).
  11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

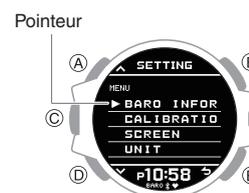
[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran d'étalonnage manuel de la température.

12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection de la méthode d'étalonnage réapparaît.
13. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Modification des informations affichées

Vous pouvez réaliser la procédure ci-dessous pour afficher un graphique de pression barométrique dans le mode Baromètre/Température.

1. Activez le mode Baromètre/Température.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Baromètre/Température.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [SCREEN].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un type d'affichage.

[VALUE]	Affiche la dernière valeur de mesure uniquement.
[GRAPH]	Affiche une valeur de mesure et un graphique de pression barométrique.

6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Cette opération vous renvoie à l'écran de réglage du mode Baromètre/Température.
7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

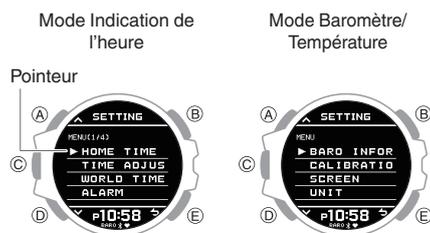
## Définition de l'unité de mesure de la pression barométrique

Vous pouvez spécifier les hectopascals (hPa) ou les pouces de mercure (inHg) en tant qu'unité d'affichage pour les valeurs de pression barométrique.

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l'unité d'altitude est fixée en hectopascals (hPa) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure ou Baromètre/Température.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode s'affiche.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BAROMETER].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité de pression barométrique.

[HECTOPASCAL]	Hectopascals (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Pouces de mercure (inHg)

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'unité de mesure réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

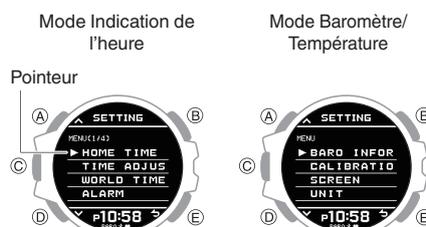
## Définition de l'unité de mesure de la température

Vous pouvez sélectionner les degrés Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F) comme unité d'affichage de la température.

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l'unité est fixée en degrés Celsius (°C) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure ou Baromètre/Température.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
L'écran de réglage du mode s'affiche.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [THERMOMETER].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité de température.

[CELSIUS]	Celsius (°C)
[FAHRENHEIT]	Fahrenheit (°F)

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'unité de mesure réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

### ● Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique

- Il est possible d'utiliser le graphique de pression barométrique généré par votre montre pour avoir un aperçu des conditions météorologiques à venir. Toutefois, cette montre ne doit pas être utilisée à la place des instruments de précision requis pour l'établissement de prévisions et de rapports météorologiques officiels.

- Les relevés du capteur de pression peuvent être affectés par des variations soudaines de température. De ce fait, les relevés de la montre peuvent contenir des erreurs.

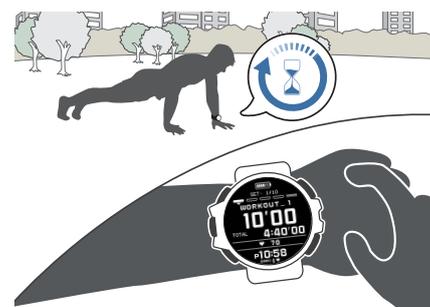
### ● Précautions à prendre lors du relevé de température

La température du corps, la lumière directe du soleil et l'humidité affectent les relevés de température. Pour garantir des relevés de température précis, ôtez la montre de votre poignet, essuyez toute trace d'humidité, puis déposez-la dans un endroit bien ventilé et non exposé à la lumière directe du soleil. Vous devriez être en mesure d'effectuer des relevés de température après environ 20 à 30 minutes.

## Minuterie

Le compte à rebours de la minuterie commence à partir du temps de départ que vous indiquez. La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations à la fin du compte à rebours.

- La montre n'émet pas de signal sonore et/ou de vibration lorsque le niveau de charge de la batterie indique **LOW** ou une valeur inférieure.



## Réglage de l'heure de départ de la minuterie

Le temps de départ peut être fixé par tranches de 1 seconde, jusqu'à 60 minutes.

1. Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Affiche le nombre de répétitions de la minuterie (1 à 20) sur l'écran de réglage.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.



6. Appuyez sur le bouton (C).  
Un curseur s'affiche sous le réglage des minutes.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes.



8. Appuyez sur le bouton (C).  
Le curseur se déplace alors vers le réglage des secondes.
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des secondes.



10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir au réglage du nombre de répétitions.

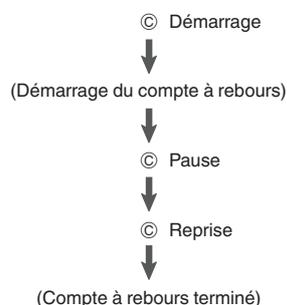
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Minuterie réapparaît.

### Remarque

- Pour quitter le réglage de la minuterie à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape 11.

## Utilisation de la minuterie

1. Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Suivez la procédure ci-dessous pour régler la minuterie.



- La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations pendant 10 secondes à la fin du compte à rebours.
  - Pour réinitialiser le compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur (E).
3. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore et/ou les vibrations.

## Utilisation de la minuterie programmable pour un entraînement fractionné

### Présentation

Pour créer un compteur d'intervalles, vous pouvez configurer les réglages de plusieurs minuterie afin qu'ils exécutent tour à tour différents comptes à rebours. Vous pouvez utiliser la minuterie programmable pour créer une série d'entraînements fractionnés qui alterne footing et sprint.

Par exemple, vous pouvez configurer un compteur d'intervalles comme indiqué ci-dessous et répéter 10 fois les intervalles ① à ④.

### Réglages de la minuterie

- [WORKOUT\_1] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT\_2] : 4 minutes 00 seconde
- [WORKOUT\_3] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT\_4] : 4 minutes 00 seconde
- Séries : 10

### Exercices d'entraînement par intervalles

- ① Footing : 10 minutes 00 seconde
- ② Sprint de 1 km : 4 minutes 00 seconde
- ③ Footing : 10 minutes 00 seconde
- ④ Sprint de 1 km : 4 minutes 00 seconde

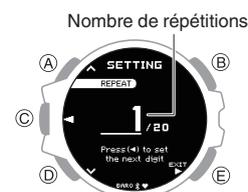
### Remarque

- Vous pouvez configurer jusqu'à cinq minuterie différentes, lesquelles peuvent être répétées jusqu'à 20 fois (répétition automatique).

## Configuration des réglages de la minuterie programmable

- Si un compte à rebours est en cours, réinitialisez-le à son heure de début actuelle avant d'effectuer cette opération.  
[Utilisation de la minuterie](#)

1. Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Affiche le nombre de répétitions de la minuterie (1 à 20) sur l'écran de réglage.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.
  - Pour configurer la première minuterie, configurez [WORKOUT\_1].



- Appuyez sur le bouton (C).  
Le curseur apparaît alors au niveau du réglage des minutes de la première minuterie.
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes.



- Appuyez sur le bouton (C).  
Le curseur passe alors au réglage des secondes de la première minuterie.
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des secondes.



- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir au réglage du nombre de répétitions.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Minuterie réapparaît.
- Répétez les étapes 2 à 12 autant de fois que nécessaire pour configurer les réglages des autres minuteurs.

### Remarque

- Pour quitter le réglage du programme à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape 11.
- Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour modifier [WORKOUT\_1] et d'autres noms de minuteur. Un nom de minuteur peut inclure une combinaison de 14 lettres (A à Z), chiffres (0 à 9) et symboles.

### Utilisation d'un minuteur programmable

- Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
- Appuyez sur le bouton (C) pour démarrer le compte à rebours.



- Pour mettre en pause le compte à rebours du minuteur, appuyez sur le bouton (C). Pour réinitialiser le compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur (E).
- Lorsqu'une série de plusieurs comptes à rebours est en cours, vous pouvez immédiatement mettre fin au compte à rebours actuel et démarrer le suivant en appuyant sur le bouton (A) pendant au moins deux secondes.

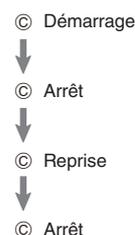
## Chronomètre

Il est possible d'utiliser le chronomètre pour mesurer le temps écoulé à la seconde près jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes. Il peut également mesurer des durées intermédiaires.



### Mesure du temps écoulé

- Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
- Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.



- Appuyez sur le bouton (E) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

## Mesure d'un temps intermédiaire

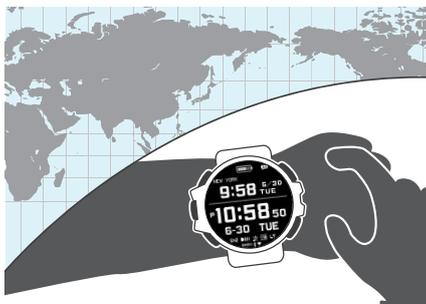
1. Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.



3. Appuyez sur le bouton (E) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

## Heure mondiale

Le mode Heure mondiale vous permet de consulter l'heure actuelle dans 38 villes à travers le monde ainsi que l'heure UTC (temps universel coordonné).



### Remarque

- Les villes à l'heure mondiale sélectionnables uniquement à l'aide de G-SHOCK MOVE ne peuvent pas être sélectionnées via les opérations associées à l'utilisation de la montre.  
[Configuration du réglage de l'heure mondiale](#)

## Vérification de l'heure mondiale

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Utilisez le bouton (A) pour afficher l'heure mondiale.  
[Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure](#)

La ville pour l'heure universelle actuelle et l'heure actuelle s'affichent.

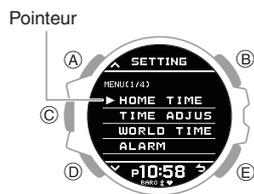


## Réglage de la ville pour l'heure mondiale

Utilisez la procédure décrite dans cette section pour sélectionner une ville pour l'heure mondiale.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
4. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CITY].
6. Appuyez sur le bouton (C).

Cette opération affiche les villes pour l'heure mondiale.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez utiliser.
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure mondiale réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.  
L'heure et la date actuelles de la ville sélectionnée s'affichent.

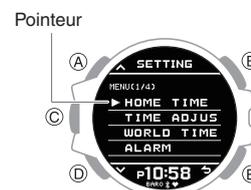


### Remarque

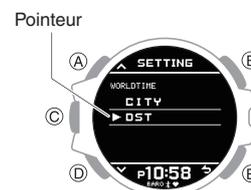
- Si vous avez déjà défini une ville pour l'heure mondiale, qui ne peut être sélectionnée qu'avec G-SHOCK MOVE, puis que vous utilisez la montre pour changer de ville, les informations G-SHOCK MOVE relatives à la ville seront supprimées de la montre.  
[Configuration du réglage de l'heure mondiale](#)

## Configuration du réglage de l'heure d'été

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
4. Appuyez sur le bouton (C).  
L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DST].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage d'heure d'été.

[AUTO]	La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
[OFF]	La montre indique toujours l'heure standard.
[ON]	La montre indique toujours l'heure d'été.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure mondiale réapparaît.
- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

- Le réglage de l'heure d'été par défaut pour toutes les villes correspond à [AUTO]. Dans la plupart des cas, le réglage [AUTO] vous permet d'utiliser la montre sans basculer manuellement entre l'heure standard et l'heure d'été.
- Vous ne pouvez pas modifier ou vérifier le réglage de l'heure d'été lorsque l'heure [UTC] est sélectionnée comme ville.

## Alarmes

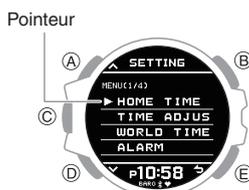
La montre émet un signal sonore ou des vibrations lorsque l'heure d'une alarme est atteinte. Vous pouvez configurer jusqu'à quatre alarmes différentes.

- Aucun signal sonore et/ou aucune vibration ne sont émis dans les cas ci-dessous.
  - Lorsque l'indicateur de niveau de batterie est [CHG] ou inférieur
  - Lorsque la montre est en mode Économie d'énergie Niveau 2  
[Fonction d'économie d'énergie](#)
- Lorsque la fonction de rappel est activée, l'alarme se déclenche toutes les cinq minutes jusqu'à sept fois.



## Configuration des réglages de l'alarme

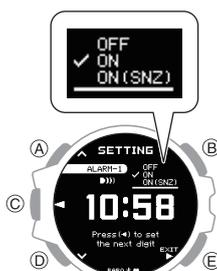
- Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cet opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez définir.



- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer/désactiver les fonctions d'alarme et de rappel.

[OFF]	Désactive l'alarme, désactive la répétition
[ON]	Active l'alarme, désactive la répétition
[ON (SNZ)]	Active l'alarme, active la répétition

- Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (☑) sur la gauche.



- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir l'heure de l'alarme.
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir les minutes de l'alarme.
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des alarmes.

- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages d'alarme réapparaît.
  - Lorsque vous activez l'alarme, le symbole apparaît sur l'écran à droite de l'indication de l'heure. Si la fonction de rappel est activée, le symbole [SNZ] s'affiche également.
- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Remarque

- Pour quitter le réglage de l'alarme à tout moment, appuyez sur (E) et passez à l'étape 13.

## ● Arrêter une alarme

Lorsque le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme sont émis, appuyez sur n'importe quel bouton pour les arrêter.

## Remarque

- Lorsque la fonction de rappel est activée pour une alarme, le signal sonore et/ou les vibrations se répéteront toutes les cinq minutes, jusqu'à sept fois. Pour arrêter la fonction de rappel d'une alarme, désactivez l'alarme.

## Désactivation d'une alarme

Pour empêcher le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme, désactivez-les en procédant comme suit.

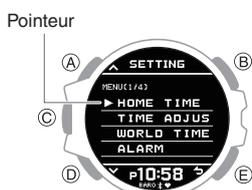
- Pour réactiver le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme, réactivez-les.

### Remarque

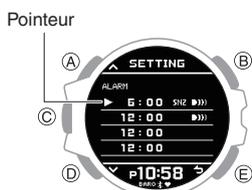
- Un indicateur s'affiche lorsque l'une des alarmes est activée.
- L'indicateur d'alarme ne s'affiche pas tant que toutes les alarmes sont désactivées.



1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez désactiver.



6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner [OFF].
8. Appuyez sur le bouton (E).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des alarmes.

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages d'alarme réapparaît.
11. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

- Lorsque toutes les alarmes sont désactivées, l'indicateur (alarme) disparaît de l'écran.

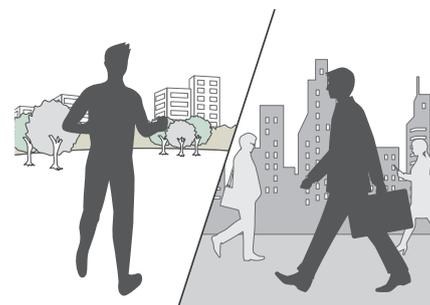


### Remarque

- Si l'indicateur (alarme) continue de s'afficher, cela signifie qu'au moins une autre alarme est encore activée. Pour désactiver toutes les alarmes, répétez les étapes 5 à 10 jusqu'à ce que l'indicateur (alarme) ne s'affiche plus.

## Pédomètre

Vous pouvez utiliser le pédomètre pour compter vos pas lorsque vous marchez, effectuer vos activités quotidiennes habituelles, etc.



## Comptage des pas

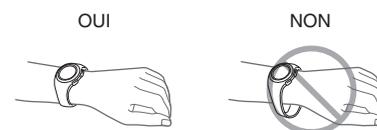
Si vous portez la montre correctement, le pédomètre compte vos pas pendant que vous marchez ou effectuez vos activités quotidiennes habituelles.

### Important !

- La montre se portant au poignet, elle peut parfois détecter des mouvements autres que des pas et les compter néanmoins comme des pas. De plus, des mouvements anormaux des bras lors de la marche peuvent entraîner des erreurs dans le nombre de pas.

### ● Mise en route

Pour que le nombre de pas soit le plus précis possible, placez le cadran de la montre sur l'extérieur de votre poignet et serrez bien le bracelet. Avec un bracelet lâche, il est impossible d'obtenir une mesure correcte.



### ● Comptage des pas

Le pédomètre commence à compter vos pas lorsque vous vous mettez à marcher.

## ● Pour vérifier le nombre de pas

Affichez l'écran TIME+DAILY.

- 🔍 Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

### Remarque

- Le nombre de pas peut afficher une valeur maximale de 99 999 pas. Si le nombre de pas dépasse 99 999, la valeur maximale (99 999) reste affichée à l'écran.
- Le nombre de pas ne s'affiche pas au début de la marche afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas. Il apparaît seulement après avoir marché pendant environ 20 secondes, et inclut dans le total le nombre de pas que vous avez effectués au cours des 20 premières secondes.
- Le nombre de pas est réinitialisé à minuit chaque jour.
- Afin d'économiser la batterie, les mesures cessent automatiquement si vous enlevez la montre (pas de mouvement) et que vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.

## Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

L'une des conditions suivantes peut fausser le nombre de pas.

- Si vous marchez alors que vous portez des chaussons, des sandales ou d'autres chaussures qui favorisent une démarche traînante
- Si vous marchez sur des dalles, de la moquette, de la neige ou toute autre surface qui cause une démarche traînante
- Si vous marchez de manière irrégulière (dans un endroit bondé, dans une file d'attente où vous marchez et vous arrêtez à de courts intervalles, etc.)
- Si vous marchez d'une extrême lenteur ou courez extrêmement vite
- Si vous poussez un chariot ou une poussette pour bébé
- L'endroit dans lequel vous vous trouvez est sujet à de nombreuses vibrations, ou vous vous déplacez en vélo ou en voiture
- Si vous effectuez des mouvements fréquents de la main ou du bras (applaudissements, mouvements du poignet avec un éventail, etc.)
- Si vous marchez en vous tenant les mains, si vous vous déplacez avec une canne ou un bâton, ou si les mouvements de vos mains ne sont pas coordonnés avec ceux de vos jambes
- Si vous effectuez des activités quotidiennes habituelles qui ne concernent pas la marche (ménage, etc.)
- Si vous portez la montre sur votre main dominante
- Vous marchez pendant moins de 20 secondes

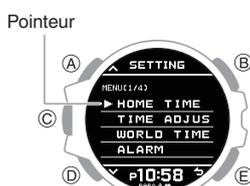
## Autres réglages

Cette section présente les autres réglages de la montre que vous pouvez configurer.

### Réglage du son de fonctionnement des boutons

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver la tonalité émise lorsque vous appuyez sur un bouton.

- Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 Navigation entre les modes
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

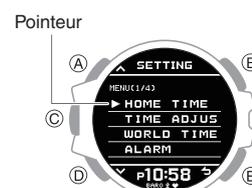


- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.
  - 🔍 s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité de l'opération est désactivée.
- Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### Configuration des paramètres de son des notifications

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver le signal sonore des notifications.

- Activez le mode Indication de l'heure.  
🔍 Navigation entre les modes
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
- Appuyez sur le bouton (C).
- Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer/désactiver le signal sonore des notifications.

[ALL ON]	Active le signal sonore pour toutes les notifications.
[USER]	Active le signal sonore uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive le signal sonore pour toutes les notifications.

### Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de G-SHOCK MOVE.
- Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.
    - 🔍 s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité des notifications est désactivée.
  - Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Configuration des réglages des vibrations

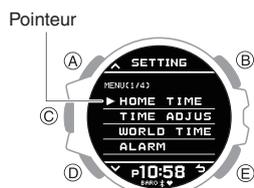
En plus des sons de fonctionnement et des sons de notification, votre montre utilise également des vibrations pour les alertes. Vous pouvez utiliser la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver les vibrations.

- L'icône  s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque les vibrations de fonctionnement ou de notification sont activées.

### ● Configuration des réglages des vibrations de fonctionnement

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer ou désactiver les vibrations de fonctionnement.

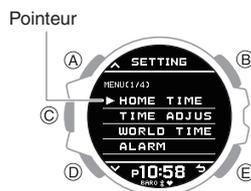
[ON]	Active les vibrations de fonctionnement.
[OFF]	Désactive les vibrations de fonctionnement.

8. Appuyez sur le bouton (C).  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

### ● Configuration des réglages des vibrations de notification

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer/désactiver les vibrations de notification.

[ALL ON]	Active les vibrations pour toutes les notifications.
[USER]	Active les vibrations uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive les vibrations pour toutes les notifications.

#### Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de G-SHOCK MOVE.

8. Appuyez sur le bouton (C).  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Définition des unités de taille et de poids

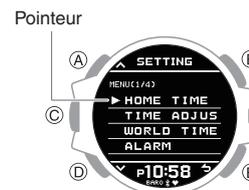
Vous pouvez spécifier les unités de mesure utilisées pour la taille et les poids.

- Vous pouvez sélectionner les centimètres (cm) ou les pieds (ft) comme unité de taille.
- Vous pouvez sélectionner les kilogrammes (kg) ou les livres (lb) comme unité de poids.

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité de taille est fixée en centimètres (cm) et l'unité de poids est fixée en kilogrammes (kg), et ces paramètres ne peuvent pas être modifiés.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier l'élément de réglage de l'unité.

[HEIGHT]	Unité de taille
[WEIGHT]	Unité de poids

6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'unité de votre choix.

- Taille

[CENTIMETER]	Centimètres
[FEET]	Pieds

- Poids

[KILOGRAM]	Kilogrammes
[POUND]	Livres

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

## Définition de l'unité d'affichage des calories

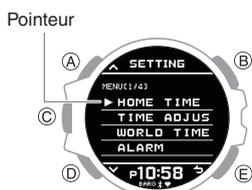
Vous pouvez sélectionner les calories (cal) ou les joules (J) comme unité pour les calories consommées.

### Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité est fixée en calories (cal) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [CALORIES].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'unité de calorie de votre choix.

[CALORIE]	Calories
[JOULE]	Joules

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.  
 Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

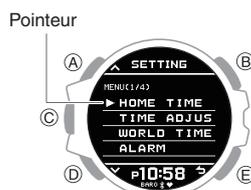
## Réinitialisation des réglages de la montre

Cette section explique comment rétablir les réglages de la montre, le journal d'entraînement et les notifications à leurs valeurs d'usine par défaut.

### Important !

- Après avoir effectué une réinitialisation, vous ne pouvez pas récupérer les réglages préalables à la réinitialisation.
- La réinitialisation des réglages de la montre n'est pas possible dans les conditions suivantes :
  - Lorsque [LOW] ou moins est affiché pour le niveau de la batterie
  - Lorsque le mode Avion de la montre est activé

1. Activez le mode Indication de l'heure.
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [RESET ALL SETTINGS].
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
  - Pour annuler la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [YES].
  - Pour arrêter la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [NO].
8. Appuyez sur le bouton (C).  
 La montre repasse en mode Indication de l'heure une fois la réinitialisation terminée. La réinitialisation est terminée lorsque [AC] s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran.
9. Appuyez sur le bouton (A) pour effacer [AC] de l'écran.

### Remarque

- La réinitialisation de la montre entraîne également la suppression des informations permettant de jumeler la montre à un téléphone, et d'annuler ce jumelage.

## Autres informations

Cette section fournit des informations non opérationnelles que vous devez également connaître. Reportez-vous à ces informations si nécessaire.

### Tableau des villes

Ville	Décalage
UTC	Temps universel coordonné 0
LONDON	Londres 0
PARIS	Paris +1
ATHENS	Athènes +2
JEDDAH	Djeddah +3
TEHRAN	Téhéran +3,5
DUBAI	Dubaï +4
KABUL	Kaboul +4,5
KARACHI	Karachi +5
DELHI	Delhi +5,5
KATHMANDU	Katmandou +5,75
DHAKA	Dhaka +6
YANGON	Yangon +6,5
BANGKOK	Bangkok +7
HONG KONG	Hong Kong +8
EUCLA	Eucla +8,75
TOKYO	Tokyo +9
ADELAIDE	Adélaïde +9,5
SYDNEY	Sydney +10
LORD HOWE ISLAND	Île Lord Howe +10,5
NOUMEA	Nouméa +11
WELLINGTON	Wellington +12
CHATHAM ISLAND	Îles Chatham +12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa +13
KIRITIMATI	Kiritimati +14
BAKER ISLAND	Île Baker -12
PAGO PAGO	Pago Pago -11
HONOLULU	Honolulu -10
MARQUESAS ISLANDS	Îles Marquises -9,5
ANCHORAGE	Anchorage -9
LOS ANGELES	Los Angeles -8
DENVER	Denver -7
CHICAGO	Chicago -6
NEW YORK	New York -5
HALIFAX	Halifax -4
ST. JOHN'S	Saint-Jean de Terre-Neuve -3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro -3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha -2
PRAIA	Praia -1

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en janvier 2020.
- Les fuseaux horaires peuvent changer et les différences avec le temps UTC varier par rapport à celles indiquées dans le tableau ci-dessus. Dans ce cas, connectez la montre à un téléphone pour mettre à jour la montre avec les informations de fuseau horaire les plus récentes.

## Tableau des heures d'été

Lorsque [AUTO] est sélectionné pour une ville qui observe l'heure d'été, le passage entre l'heure standard et l'heure d'été s'effectue automatiquement à la date indiquée dans le tableau ci-dessous.

### Remarque

- Les dates de début et de fin de l'heure d'été de votre ville peuvent différer de celles indiquées ci-dessous. Dans ce cas, vous pouvez recevoir sur la montre de nouvelles informations d'heure d'été correspondant à votre ville de résidence et à la ville pour l'heure universelle en connectant la montre à un téléphone. Si la montre n'est pas connectée à un téléphone, vous pouvez modifier le réglage de l'heure d'été manuellement.

Nom des villes	Début de l'heure d'été	Fin de l'heure d'été
Londres	01h00, le dernier dimanche de mars	02h00, le dernier dimanche d'octobre
Paris	02h00, le dernier dimanche de mars	03h00, le dernier dimanche d'octobre
Athènes	03h00, le dernier dimanche de mars	04h00, le dernier dimanche d'octobre
Téhéran	00h00, 22 ou 21 mars	00h00, 22 ou 21 septembre
Sydney, Adelaïde	02h00, le premier dimanche d'octobre	03h00, le premier dimanche d'avril
Île Lord Howe	02h00, le premier dimanche d'octobre	02h00, le premier dimanche d'avril
Wellington	02h00, le dernier dimanche de septembre	03h00, le premier dimanche d'avril
Îles Chatham	02h45, le dernier dimanche de septembre	03h45, le premier dimanche d'avril
Anchorage	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Los Angeles	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Denver	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Chicago	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
New York	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Halifax	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Saint-Jean de Terre-Neuve	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en janvier 2020.

## Catégories de forme physique

### Hommes

Âge	Catégorie	Évaluation
24 ou moins	VERY POOR	< 32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29	EXCELLENT	> 62
	VERY POOR	< 31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	> 59
	VERY POOR	< 29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	> 56
	VERY POOR	< 28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	> 54
	VERY POOR	< 26
	POOR	26-31
45-49	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	> 51
	VERY POOR	< 25
50-54	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	> 48
55-59	VERY POOR	< 24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	> 46
	VERY POOR	< 22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	> 43

60 ou plus	VERY POOR	< 21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	> 40

## Femmes

Âge	Catégorie	Évaluation
24 ou moins	VERY POOR	< 27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	> 51
25-29	VERY POOR	< 26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	> 49
30-34	VERY POOR	< 25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	> 46
35-39	VERY POOR	< 24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	> 44
40-44	VERY POOR	< 22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	> 41
45-49	VERY POOR	< 21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	> 38
50-54	VERY POOR	< 19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	> 36

55-59	VERY POOR	< 18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	> 33
60 ou plus	VERY POOR	< 16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	> 30

Source :

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

## Téléphones pris en charge

Pour plus d'informations sur les téléphones qui peuvent se connecter à la montre, rendez-vous sur le site Web de CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## Caractéristiques

### Précision :

±15 secondes par mois en moyenne lorsque le réglage de l'heure par communication avec un téléphone n'est pas possible.

### Fonctions de base :

Heure, minute, seconde, mois, jour, jour de la semaine  
a.m./p.m. (P), décompte 24h  
Calendrier automatique complet (2000 à 2099)

### Positionnement :

GPS, GLONASS, QZSS

### Mobile Link :

Liaison de fonctions par connexion sans fil avec des appareils compatibles Bluetooth®\*

\* Fonctionnement amélioré par Mobile Link

Correction automatique de l'heure

Réglage simple de l'heure

Heure mondiale : heure actuelle dans 300 villes (38 fuseaux horaires, basculement automatique à l'heure d'été), ainsi que le temps universel coordonné (UTC, Coordinated Universal Time)

Réglages de la montre

Détecteur du téléphone

Mise à jour des données

Mise à jour des informations sur les fuseaux horaires et les règles relatives à l'heure d'été

Création d'un programme d'entraînement

Paramètres de la fonction d'entraînement

Alertes cibles  
Réglages de navigation de l'altimètre  
Gestion des données du journal d'entraînement  
Gestion des données du journal d'entraînement et des données du tour  
Résultats de l'analyse de l'entraînement  
Notifications

Spécifications de la communication

Bluetooth®  
Bande de fréquence : 2 400 MHz à 2 480 MHz  
Puissance de transmission maximale : 0 dBm (1 mW)  
Portée de communication : jusqu'à 2 mètres (selon l'environnement)

### Fonction d'entraînement :

Distance, vitesse, allure et autres informations calculées à l'aide des données GPS et de l'accéléromètre  
Tour automatique/manuel  
Pause automatique  
Démarrage du chronométrage automatique d'une course à pied  
Activation/désactivation du réglage des alertes cibles (temps, altitude, calories)  
Personnalisation de l'écran d'entraînement

### Analyse de l'entraînement :

Statut d'entraînement  
Tendance du niveau de forme physique  
Tendance de charge d'entraînement  
VO2MAX  
Temps de récupération

### Données du journal d'entraînement :

Jusqu'à 100 courses, jusqu'à 140 enregistrements de tour par course  
Durée écoulée, distance, allure, calories consommées, fréquence cardiaque, fréquence cardiaque maximale, effet d'entraînement aérobie, effet d'entraînement anaérobie

### Boussole numérique :

Plage de mesures : 0° à 359°  
Affichage des 16 directions  
Mesure continue à intervalle de 60 secondes  
Correction automatique du niveau  
Étalonnage du relèvement (étalonnage à 3 points, étalonnage en forme de 8)  
Correction de la déclinaison magnétique

### Mesure de la pression barométrique :

Plage de mesures : 260 à 1 100 hPa (ou 7,65 à 32,45 inHg)  
Plage d'affichage : 260 à 1 100 hPa (ou 7,65 à 32,45 inHg)  
Unité de mesure : 1 hPa (ou 0,05 inHg)  
Intervalle de mesure automatique : 2 heures  
Étalonnage  
Graphique de pression barométrique  
Indication de variation de la pression barométrique

## Mesure de la température :

Plage de mesures : -10,0 à 60,0 °C (ou 14,0 à 140,0 °F)  
 Plage d'affichage : -10,0 à 60,0 °C (ou 14,0 à 140,0 °F)  
 Unité de mesure : 0,1 °C (ou 0,2 °F)  
 Étalonnage

## Altimètre :

Plage de mesure : -700 à 10 000 m (ou -2 300 à 32 800 pieds)  
 Plage d'affichage : -10 000 à 10 000 m (ou -32 800 à 32 800 pieds)  
 Unité de mesure : 1 m (ou 5 pieds)  
 Intervalle de mesure : 2 minutes/5 secondes  
 Réglage de l'altitude de référence  
 Mesure du dénivelé : -3 000 m à +3 000 m (ou -9 840 à 9 840 pieds)  
 Graphique d'altitude

## Mesure de la fréquence cardiaque au poignet :

Valeur de mesure maximale : 220 bpm  
 Fréquence cardiaque  
 Réglage de la fréquence cardiaque cible  
 Graphique des zones de fréquence cardiaque  
 Graphique de fréquence cardiaque  
 Fréquence cardiaque maximale/minimale

## Précision du capteur :

Direction  
 Précision de mesure : ±10°  
 Plage de température pour une précision garantie : -10 °C à 60 °C (14 °F à 140 °F)  
 Température  
 Précision de mesure : ±2,0 °C (±3,6 °F)  
 Plage de températures de précision garantie : -10 à 60 °C (14 à 140 °F)  
 Pression  
 Précision de mesure : ±3 hPa (précision de mesure de l'altimètre : ±75 mètres)  
 Plage de température d'une précision garantie : de -10 °C à 60 °C

## Nombre de pas :

Mesure du nombre de pas à l'aide d'un accéléromètre à 3 axes  
 Plage d'affichage du nombre de pas : 0 à 99 999 pas  
 Réinitialisation du nombre de pas : réinitialisation automatique tous les jours à minuit  
 Précision du nombre de pas : ±3 % (selon les tests de vibration)

## Chronomètre :

Unité de mesure : 1 seconde  
 Capacité de mesure : 99:59:59" (100 heures)  
 Temps intermédiaires

## Minuterie :

Unité de réglage : 1 seconde  
 Unité de mesure : 1 seconde  
 Réglage maximum : 60 minutes  
 Jusqu'à cinq heures de départ  
 Répétition automatique

## Heure mondiale :

Affiche l'heure actuelle dans 38 villes (38 fuseaux horaires)\* et le temps universel coordonné (UTC), le réglage automatique de l'heure d'été  
 \* Sous réserve de mise à jour via la connexion de la montre à un téléphone.

## Autres :

Économie d'énergie  
 Rétroéclairage LED (éclairage automatique intégral, super éclairage, fonction de persistance, durée d'éclairage sélectionnable de 1,5 ou 3 secondes)  
 Indication du niveau de charge  
 Activation/désactivation du son de fonctionnement  
 Vibration  
 Mode Avion  
 4 alarmes (avec répétition)

## Alimentation électrique :

Batterie lithium-ion

## Consommation d'énergie :

0,0 W\*  
 \* Mesure de la consommation d'énergie en mode veille conformément au règlement (UE) 2023/826

## Durée de vie approximative de la batterie :

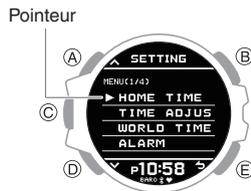
Mode Indication de l'heure : environ 12 mois\*  
 Mode Indication de l'heure, mesure de la fréquence cardiaque au poignet : environ 66 heures\*  
 \* Lorsque le mode Économie d'énergie et le mode Veille de la mesure de la fréquence cardiaque sont utilisés.  
 Mode Entraînement (mesure continue par GPS), mesure de la fréquence cardiaque au poignet : environ 14 heures  
 Mode Entraînement (mesure intermittente par GPS), mesure de la fréquence cardiaque au poignet : environ 18 heures  
 Autres conditions  
 Comptage des pas : 12 heures par jour  
 Durée de connexion Bluetooth : 12 heures par jour  
 Notifications (y compris les vibrations) : 20 fois/jour  
 Alarme : une fois (10 secondes)/jour  
 Éclairage : une fois (1,5 seconde)/jour

## Accessoires :

Câble du chargeur  
 Vérifiez que tous les éléments sont bien inclus dans le carton lors du déballage. Si un ou plusieurs éléments sont manquants, contactez votre revendeur.

La fiche technique est susceptible d'être modifiée sans préavis.

## Vérification des informations de conformité sans fil

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
 🔍 [Navigation entre les modes](#)
  2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.
- 
3. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [REGULATORY].
  4. Appuyez sur le bouton (C).
  5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.
  6. Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure.

## Précautions relatives à Mobile Link

- **Précautions légales**
- Cette montre est conforme aux lois concernant les radios ou a été approuvée dans le cadre de ces lois dans différents pays et zones géographiques. L'utilisation de cette montre dans un lieu où elle n'est pas conforme aux lois concernant les radios ou n'a pas été approuvée dans le cadre de ces lois peut constituer une infraction pénale. Pour plus de détails, visitez le site Web de CASIO.  
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- L'utilisation de cette montre dans un avion est limitée par les lois relatives à l'aviation de chaque pays. Veillez à suivre les instructions du personnel aérien.

## ● Précautions lors de l'utilisation de Mobile Link

- Lorsque vous utilisez cette montre avec un téléphone, gardez les appareils à proximité l'un de l'autre. Un éloignement maximal de deux mètres est recommandé à titre indicatif, mais l'environnement local (murs, meubles, etc.), la structure du bâtiment et d'autres facteurs peuvent nécessiter une distance bien plus courte.
- Cette montre peut être affectée par d'autres appareils (appareils électriques, équipement audio-visuel, matériel de bureau, etc.). Elle peut notamment être affectée par le fonctionnement d'un four à micro-ondes. Il se peut que la montre ne soit pas en mesure de communiquer normalement avec un téléphone en présence d'un four à micro-ondes en fonctionnement. Inversement, cette montre peut parasiter la réception d'une radio ou l'image vidéo d'un téléviseur.
- Étant donné que la fonction Bluetooth de cette montre utilise la même fréquence (2,4 GHz) que les périphériques de réseau local sans fil, et l'utilisation de tels dispositifs à proximité de cette montre peut provoquer des interférences radio, des vitesses de communication réduites et des perturbations pour la montre comme pour le périphérique réseau, voire l'échec des communications.

## ● Suspension de l'émission d'ondes radio par cette montre

La montre émet des ondes radio lorsque  s'affiche à l'écran ou lorsque le GPS est utilisé.

Dans un hôpital, dans un avion ou sur tout autre site où l'utilisation des ondes radio est interdite, activez le mode Avion.

 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

## Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

- La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par CASIO Computer Co., Ltd. fait l'objet d'une licence.
- iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.
- iOS est une marque commerciale ou une marque déposée de Cisco Systems, Inc.
- GALAXY est une marque déposée de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android et Google Play™ sont des marques commerciales ou des marques déposées de Google LLC.
- Les autres noms de société ou de produit mentionnés dans le présent document sont des marques commerciales ou des marques déposées détenues par leurs sociétés respectives.

## Dépannage

### Charge avec le câble du chargeur

**Q1** La montre ne se charge pas avec le câble du chargeur.

L'extrémité du câble du chargeur dotée du connecteur spécifique pour la montre est-elle correctement insérée dans la borne du chargeur de la montre ?

La charge peut échouer en cas d'espace entre les deux extrémités.

 [Précautions à prendre lors de la charge](#)

Avez-vous laissé la montre branchée au câble du chargeur après la fin de la charge ?

La charge s'arrête automatiquement lorsque la montre est complètement chargée. Si vous souhaitez recharger la montre, débranchez le câble du chargeur de la montre, puis rebranchez-le.

La charge est-elle toujours impossible après avoir vérifié les points ci-dessus ?

Assurez-vous que le périphérique USB ou la source d'alimentation fonctionne correctement.

**Q2** La charge s'arrête avant qu'elle ne soit terminée.

Il est possible que la charge s'arrête en cas d'anomalie temporaire. Débranchez le câble du chargeur de la montre et vérifiez l'absence d'anomalies. En cas de problème, effectuez la charge à nouveau.

Si les solutions proposées ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez votre revendeur ou le service après-vente agréé CASIO.

### Réception du signal (GPS)

**Q1** La montre ne parvient pas à effectuer une opération de réception du signal GPS.

La pile de la montre est-elle chargée ?

La réception du signal GPS est impossible lorsque le niveau de la batterie indiqué est  ou inférieur. Chargez la montre.

 [Charge de la montre](#)

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

La réception de signaux GPS est impossible lorsque le mode Avion de la montre est activé. Désactivez le mode Avion.

 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Vous avez vérifié les points ci-dessus, et la montre ne parvient toujours pas à effectuer une opération de réception du signal GPS.

La réception du signal GPS n'est pas possible dans les conditions suivantes :

- lorsque la montre est en mode Économie d'énergie

**Q2** La montre ne reçoit aucune information relative à l'heure.

La montre ne recevra pas automatiquement le signal GPS tant qu'elle sera connectée à un téléphone. Dans ce cas, si vous souhaitez recevoir des signaux GPS, vous devez effectuer cette opération manuellement.

 [Acquisition manuelle d'informations relatives à l'heure GPS](#)

 [Réglage automatique de l'heure](#)

**Q3** Un écran indiquant qu'une opération de réception est en cours est affiché depuis un long moment.

La montre peut être en train de recevoir des informations relatives aux secondes intercalaires.

 [Réception de la seconde intercalaire](#)

**Q4** L'opération de réception du signal GPS échoue à chaque fois.

La montre est-elle dans un endroit où la réception du signal est possible ?

Vérifiez les alentours et déplacez la montre à un emplacement où la réception du signal GPS est meilleure.

🔗 [Emplacement adapté pour la réception du signal](#)

L'écran LCD de la montre est-il orienté directement vers le ciel ?

Minimisez les mouvements de la montre pendant que l'opération de réception est en cours.

Lorsque la montre est configurée de manière à permettre la réception automatique, évitez de couvrir son écran LCD avec votre manche.

**Q5** La réception du signal aurait dû réussir, mais l'heure et/ou le jour de la montre sont incorrects.

Le réglage de votre ville de résidence (fuseau horaire) indique-t-il correctement votre emplacement ?

Modifiez le réglage de votre ville de résidence (fuseau horaire) afin qu'il indique correctement votre emplacement.

🔗 [Acquisition manuelle d'informations relatives à la position GPS](#)

🔗 [Spécification d'une ville de résidence](#)

Vous avez vérifié les points ci-dessus, et l'heure et/ou le jour sont toujours incorrects.

Réglez l'heure et le jour manuellement.

## Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.

**Q1** Je n'ai jamais réussi à établir de connexion (de couplage) entre la montre et un téléphone.

Utilisez-vous un modèle de téléphone pris en charge ?

Vérifiez si le modèle du téléphone et son système d'exploitation sont pris en charge par la montre.

Pour en savoir plus sur les modèles de téléphone pris en charge, consultez le site Web de CASIO.

🔗 [https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

Avez-vous installé l'application mobile G-SHOCK MOVE sur votre téléphone ?

Vous devez installer l'application mobile G-SHOCK MOVE sur votre téléphone pour pouvoir vous connecter à la montre.

🔗 [1 Installez l'application requise sur votre téléphone.](#)

Les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont-ils configurés correctement ?

Configurez les paramètres Bluetooth du téléphone. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

### Utilisateurs d'iPhone

- « Réglages » → « Bluetooth » → Activé
- « Réglages » → « Confidentialité » → « Bluetooth » → « G-SHOCK MOVE » → Activé

### Utilisateurs d'Android

- Activez Bluetooth.

Autre cas.

Sur certains téléphones, il est nécessaire de désactiver BT Smart pour utiliser l'application mobile G-SHOCK MOVE. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

Sur l'écran d'accueil, touchez : « Menu » → « Réglages » → « Bluetooth » → « Menu » → « Réglages BT Smart » → « Invalider ».

## Je n'arrive pas à reconnecter la montre et le téléphone.

**Q1** La montre ne se reconnecte pas au téléphone après leur déconnexion.

L'application mobile G-SHOCK MOVE est-elle en cours d'exécution ?

La montre ne peut pas se reconnecter à votre téléphone si l'application mobile G-SHOCK MOVE n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 [3 Jumeler la montre à un téléphone.](#)

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 [3 Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q2** Je ne peux pas initier de connexion lorsque mon téléphone est en mode Avion.

Il est impossible de connecter le téléphone à la montre lorsque le mode Avion du téléphone est activé. Désactivez le mode Avion de votre téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 [3 Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q3** Je ne peux pas initier de connexion lorsque ma montre est en mode Avion.

Désactivez le mode Avion de la montre.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

**Q4** J'ai désactivé la fonction Bluetooth du téléphone alors qu'elle était activée auparavant, et maintenant je n'arrive plus à me connecter.

Sur votre téléphone, activez Bluetooth. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 [3 Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q5** Je n'arrive pas à me connecter après avoir éteint le téléphone.

Allumez votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 [3 Jumeler la montre à un téléphone.](#)

## Connexion entre la montre et un téléphone

**Q1** Je ne parviens pas à établir de connexion entre mon téléphone et la montre.

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 [③ Jumelez la montre à un téléphone.](#)

La montre est-elle en mode Avion ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

La montre a-t-elle été recouplée avec le téléphone ?

Supprimez les informations de jumelage de l'application mobile G-SHOCK MOVE et de votre téléphone (iPhone uniquement), puis renouvelez le jumelage.

🔗 [Suppression des informations de jumelage de l'application mobile G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [iPhone uniquement](#)  
[Suppression des informations de jumelage du téléphone](#)

🔗 [③ Jumelez la montre à un téléphone.](#)

S'il est impossible d'établir une connexion...

Après avoir supprimé les informations de couplage de la montre, coupez-la à nouveau avec votre téléphone.

🔗 [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

🔗 [③ Jumelez la montre à un téléphone.](#)

## Changement de modèle de téléphone

**Q1** Comment connecter ma montre à un autre téléphone ?

Jumelez la montre au téléphone.

🔗 [Si vous achetez un autre téléphone](#)

## Correction automatique de l'heure via une connexion Bluetooth (correction de l'heure)

**Q1** Quand la montre règle-t-elle son heure ?

Votre montre peut se connecter à un téléphone jumelé pour ajuster son heure. Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.

- Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier changement de ville de résidence ou réglage de l'heure lors de l'utilisation de la montre

Par ailleurs, la réception automatique du signal GPS est effectuée après plus d'une journée sans réglage automatique de l'heure réalisée à l'aide d'une connexion entre la montre et un téléphone.

**Q2** Le réglage de l'heure automatique est incorrect.

L'icône ✂ est-elle affichée ?

Pour préserver l'autonomie de la batterie, la montre interrompt temporairement et automatiquement la connexion Bluetooth avec votre téléphone si elle détecte que la connexion n'a pas été utilisée pendant environ une heure. Le réglage automatique de l'heure est désactivé lorsqu'aucune connexion n'est établie. Pour vous reconnecter, appuyez sur n'importe quel bouton de la montre ou orientez la montre vers votre visage.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth ?

Notez que le réglage automatique de l'heure ne s'effectue pas pendant les 24 heures suivant le réglage manuel de l'heure sur la montre. Le réglage automatique de l'heure reprendra après 24 heures.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage manuel de l'heure ou changement de ville ?

Le réglage automatique de l'heure n'est pas effectué depuis 24 heures après un réglage manuel de l'heure ou un changement de ville. Le réglage automatique de l'heure reprendra lorsqu'au moins 24 heures se seront écoulées après la réalisation de l'une des actions susmentionnées.

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

**Q3** L'heure ne s'affiche pas correctement.

Il se peut que l'heure indiquée par le téléphone ne soit pas correcte en raison de l'absence de réseau, etc. Le cas échéant, connectez le téléphone à son réseau avant de procéder au réglage de l'heure.

## Mesure de la fréquence cardiaque

**Q1** [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de prise de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

## Mesure de l'altitude

**Q1** Les relevés produisent des résultats différents au même endroit. Les relevés de la montre sont différents des informations relatives à l'altitude provenant d'autres sources. Il est impossible d'obtenir des relevés d'altitude corrects.

L'altitude relative est calculée selon la pression barométrique mesurée par le capteur de pression de la montre. Cela signifie que des variations de pression barométrique peuvent entraîner des différences entre les relevés d'altitude effectués au même emplacement. Par ailleurs, les valeurs affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée par la zone où vous vous trouvez. Si vous utilisez l'altimètre de la montre lors d'une randonnée en montagne, il est vivement conseillé d'étalonner régulièrement ses relevés conformément à l'altitude locale (élévation).

🔗 [Étalonnage des relevés d'altitude](#)

**Q2** Le symbole [-----] apparaît après la mesure d'un dénivelé.

Le symbole [-----] apparaît lorsque le dénivelé se situe en dehors de la plage de mesure autorisée ( $\pm 3\,000$  m ( $\pm 9\,840$  pieds)). Si [ERROR] s'affiche à l'écran, il y a peut-être un problème au niveau du capteur.

🔗 [Définition d'une altitude de référence et réalisation de relevés d'altitude relative](#)

**Q3** [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de prise de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

## Boussole numérique

**Q1** Le symbole  $\triangle$  s'affiche à l'écran.

Un magnétisme anormal a été détecté. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé.

Si le symbole  $\triangle$  apparaît à nouveau, il se peut que le corps de la montre soit magnétisé. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, effectuez un étalonnage de direction, puis essayez d'effectuer un nouveau relevé.

🔗 [Étalonnage de la boussole](#)

🔗 [Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

**Q2** [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a un problème au niveau du capteur ou vous vous trouvez peut-être à proximité d'une source de fort magnétisme. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé. Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de prise de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

🔗 [Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

**Q3** [ERROR] s'affiche sur l'écran après l'étalonnage de direction.

Si [- - -] s'affiche après [ERROR] sur l'écran, il y a peut-être un problème au niveau du capteur.

- Si [ERROR] disparaît après une seconde environ, essayez d'exécuter à nouveau un étalonnage.
- Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

**Q4** Les informations de direction indiquées par la montre sont différentes de celles indiquées par une autre boussole.

Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, effectuez un étalonnage de direction, puis essayez d'effectuer un nouveau relevé.

🔗 [Étalonnage de la boussole](#)

🔗 [Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

**Q5** Des relevés effectués au même emplacement produisent des résultats différents. Il est impossible d'effectuer des relevés à l'intérieur.

Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé.

🔗 [Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique](#)

## Mesure de la pression barométrique

**Q1** [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de prise de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

## Mesure de la température

**Q1** [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de prise de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

## Pédomètre

**Q1** Le nombre de pas affiché est incorrect.

Lorsque la montre est à votre poignet, elle peut détecter des mouvements autres que des pas et les compter comme des pas.

🔗 [Comptage des pas](#)

De plus, les problèmes de nombre de pas peuvent être dus également à la manière dont la montre est portée ainsi qu'à des mouvements anormaux du bras lors de la marche.

🔗 [Raisons d'une erreur dans le nombre de pas](#)

**Q2** Le nombre de pas n'augmente pas.

Le nombre de pas ne s'affiche pas au début de la marche afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas.

Il apparaît seulement après avoir marché pendant environ 20 secondes, et inclut dans le total le nombre de pas que vous avez effectués au cours des 20 premières secondes.

**Q3** [ERROR] s'affiche lorsque vous utilisez le pedomètre.

[ERROR] (erreur) s'affiche lorsque le fonctionnement du capteur est désactivé en raison d'un dysfonctionnement du capteur ou du circuit interne.

Si l'indicateur reste affiché pendant plus de trois minutes ou s'il apparaît fréquemment, cela peut indiquer une défaillance du capteur.

Contactez le centre de service après-vente CASIO ou votre revendeur.

## Alarmes

**Q1** Aucun signal sonore et/ou aucune vibration d'alarme ne sont émis.

La pile de la montre est-elle chargée ?

Chargez la montre jusqu'à ce que la batterie soit suffisamment chargée.

↓ 🔗 [Charge de la montre](#)

Le signal sonore et/ou les vibrations d'alarme sont-ils activés ?

Activez l'alarme.

🔗 [Désactivation d'une alarme](#)