

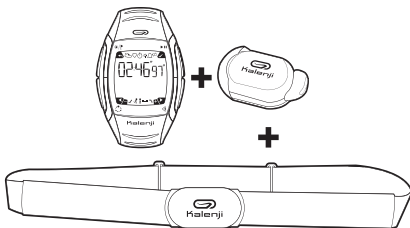
Kalenji :
Manuel d'utilisation des montres
avec accéléromètre 500 SD



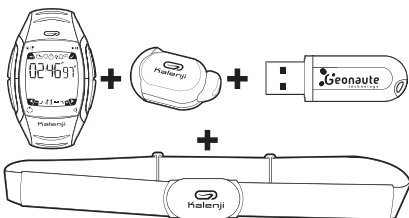
W 500 SD
Montre avec accéléromètre



CW 500 SD
Cardio fréquencemètre avec accéléromètre



CW 500 SD PC
Cardio fréquencemètre avec accéléromètre et connexion PC



1. Usage et précautions d'emploi	1
2. Le mot du chef de produit.....	2
3. Contenu de la boîte	2
4. Configuration de la montre	3
4.1. Fonctions des boutons.....	3
4.2. Démarrage et paramétrage	3
5. Installation des différents capteurs	4
5.1. Accéléromètre	4
5.1.1 Positionnement sur la chaussure.....	4
5.1.2. Positionnement dans la chaussure	4
5.2. Ceinture cardio fréquencemètre (sauf W 500 SD).....	4
6. Ecran d'accueil : HEURE	5
7. Navigation dans les modes	5
8. Mode LIBRE&.....	6
8.1. Paramétrage en mode LIBRE	6
8.1.1. Zone cible	6
8.1.2. Informations au tour	7
8.2. Recherche des capteurs.....	7
8.3. Utilisation du mode LIBRE.....	8
8.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.....	8
8.3.2. Démarrer / arrêter son chronomètre et son enregistrement	9
8.3.3. Enregistrer des tours manuels	9
9. Mode FRACTIONNE	9
9.1. Paramétrage en mode FRACTIONNE.....	10
9.2. Recherche des capteurs.....	10
9.3. Utilisation du mode FRACTIONNE	11
9.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.....	11
9.3.2. Phase d'échauffement.....	11
9.3.3. 1ère série	12
9.3.4. Inter série et séries suivantes	13
9.3.5. Retour au calme	14
10. Mode DEFI.....	14
10.1. Paramétrage en mode DEFI.....	15
10.1.1. Distance.....	15
10.1.2. Temps / vitesse	15
10.1.3. Informations au tour	15
10.2. Recherche des capteurs.....	16
10.3. Utilisation du mode DEFI	16
10.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.....	16
10.3.2. Démarrer / arrêter votre défi.....	17
10.3.3. Enregistrer des tours manuels	18
11. Mode DONNEES.....	18
11.1. Utilisation du mode DONNEES.....	18
11.2. Consulter ses données.....	19
11.3. Transférer ses données	20
11.4. Gestion de la Mémoire	20
12. Mode REGLAGES.....	22
12.1. Vos paramètres utilisateurs.....	22
12.2. Intensité de course	22
12.2.1. Zone cible	23
12.2.2. Informations au tour	23
12.3. Votre montre.....	24
12.4. Votre affichage.....	24
12.4.1. Nombre d'indicateurs à l'écran	24
12.4.2 Gérer sa liste d'indicateurs favoris	25
12.4.3. Mode affichage sans capteur	27
12.5. Vos capteurs.....	27
12.5.1. Appairer les capteurs.....	27
12.5.2. Rechercher les capteurs	28
12.5.3. Calibrer l'accéléromètre	29
12.5.4. Activation des capteurs	30
12.6. Réglage par défaut.....	30
12.7. Gestion de la pile.....	30

13. Dépannage.....	31
13.1. Rythme cardiaque anormal.....	31
13.2. Vitesse et distance anormales.....	32
13.3. Pile de la montre faible.....	32
13.4. Pas d'accès à certains modes ou fonction.....	32
13.5. Détection des capteurs	33
13.6. Consulter l'heure pendant un exercice.....	33
13.7. Impossibilité de paramétrer une information au tour.....	33
13.8. Restaurer les réglages d'usine	33
14. Caractéristiques techniques.....	34
15. Garanties.....	35
16. Les accessoires compatibles.....	35
17. Changement de Piles.....	35
17.1. Changer la pile de la montre	35
17.2. Changer la pile de l'accéléromètre.....	36
17.3. Changer la pile de la ceinture cardio fréquencemètre	36
18. Contactez-nous	37
19. Index.....	38

1. Usage et précautions d'emploi.

FR



La montre est conçue pour être portée au poignet lors de séances de course à pied, réalisées dans un climat tempéré.

AVERTISSEMENT !!! pour les modèles disposant de la fonction cardio fréquencemètre (CW 500 SD-CW 500 SD PC).







Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie qu'après consultation et accord de votre médecin. De même, les sportifs en bonne santé devront prendre en compte que la détermination des zones d'entraînement personnelles est un élément prépondérant dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque.

Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieures et inférieures et la fréquence et la durée des exercices adaptés à votre âge, condition physique et résultats visés. Enfin, à causes des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un cardio-frequencemètre utilisant cette technologie. Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.

2. Le mot du chef de produit.

Merci d'avoir choisi ce produit Kalenji pour vos séances de course à pied. En fonction du modèle que vous avez choisi, vous pourrez mesurer votre vitesse et la distance parcourue en course à pied (W 500 SD), mais aussi votre fréquence cardiaque (CW 500 SD) et transférer vos données sur votre PC (CW 500 SD PC). Grâce à la technologie utilisée, les mesures de vitesses et distances faites par ce produit sont fiables à 98%. Ce produit a été conçu pour vous permettre de prendre encore plus de plaisir pendant vos séances de course à pied. C'est la raison pour laquelle, il est doté d'un grand écran très lisible, d'une assistance à la navigation dans les menus via des icônes d'aide, ou encore de la technologie Ant + pour faciliter l'utilisation des différents capteurs : accéléromètre et ceinture cardio fréquence-mètre. Je vous souhaite de bonnes séances de course à pied avec votre nouveau compagnon.

3. Contenu de la boîte.

	W 500 SD	CW 500 SD	CW 500 SD PC
 montre	•	•	•
 accéléromètre	•	•	•
 ceinture cardio fréquence-mètre		•	•
 clef USB de transfert PC «S&D Connect»			•

4. Configuration de la montre.

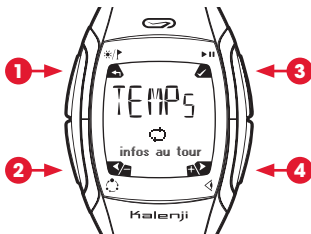
4.1. Fonctions des boutons.

Cette montre est dotée de 4 boutons:



- 1 **Lumière / Tour** : pour activer le rétro-éclairage (appui long) ou pour marquer un nouveau tour.
- 2 **Mode** : pour accéder aux différents modes : LIBRE, FRACTIONNE, DEFI, aux DONNEES des sessions précédentes ou aux REGLAGES de votre montre.
- 3 **Démarrer/Arrêter**: pour démarrer ou mettre en pause le chronomètre et l'enregistrement.
- 4 **Vue** : pour faire défiler pendant votre session les indicateurs affichés en 2ème et 3ème ligne (appui court).

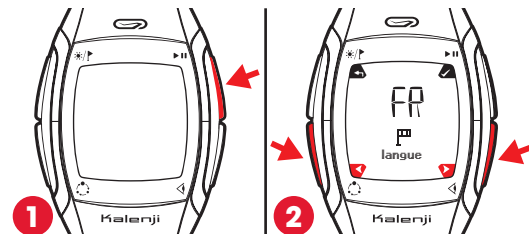
Pour naviguer dans les menus, sélectionner ou saisir des valeurs, ces 4 boutons possèdent d'autres fonctions. Ces fonctions sont alors identifiées par des icônes affichées aux coins de l'écran, à côté des boutons:




- 1 **Retour à l'écran précédent jusqu'au mode HEURE.**
- 2 **Choix précédent dans la liste ou Diminuer la valeur.**
- 3 **Validation d'un choix.**
- 4 **Choix suivant dans la liste ou Augmenter la valeur.**

4.2. Démarrage et paramétrage.

Lors de la première utilisation, vous devez paramétrer votre montre. Allumer la montre en maintenant appuyé le bouton indiqué.



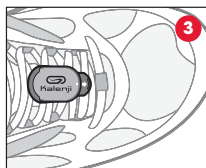
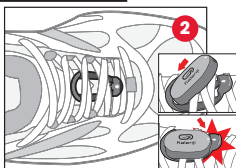
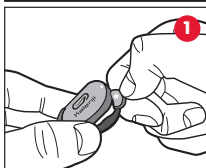
Régler votre produit en renseignant successivement votre langue, les unités, votre sexe, âge, poids, taille, l'heure et la date.

Si votre montre est déjà allumée, vous pouvez accéder au menu REGLAGES par appuis successifs sur le bouton .

5. Installation des différents capteurs.

5.1. Accéléromètre.

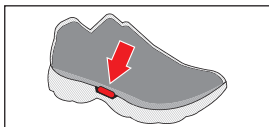
5.1.1 Positionnement sur la chaussure.



- Glisser le clip à lacet sous les lacets, dans le sens longitudinal, sur la partie la plus plate de la chaussure (un angle supérieur à 30° par rapport au plan horizontal nuirait à la précision de la mesure).
- Enclenchez l'accéléromètre (capsule ovale) sous la gouttière arrière du clip à lacet, encoche de l'accéléromètre dirigé vers l'avant.
- Appuyez conjointement sur la partie avant du clip à lacet et sur l'avant de l'accéléromètre pour enclencher l'encoche de l'accéléromètre dans le détrompeur du clip.
- Serrez suffisamment vos lacets pour maintenir l'accéléromètre en place.

Retrait de l'accéléromètre : Appuyez sur la languette à l'avant du clip à lacet pour retirer l'accéléromètre.

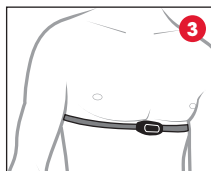
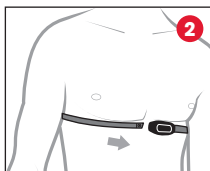
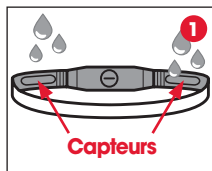
5.1.2. Positionnement dans la chaussure.



Certains modèles de chaussures disposent d'un logement, sous la semelle intérieure pour accueillir l'accéléromètre. Dans ce cas, vous n'avez pas besoin du clip à lacet. Il suffit de respecter le sens d'insertion de l'accéléromètre dans le logement de la chaussure. Celui-ci doit être positionné dos vers la haut (reconnaisable par le logo ANT+ et le logement de la pile).

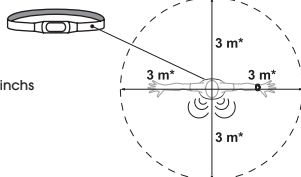
5.2. Ceinture cardio fréquencemètre (sauf W 500 SD).

Mise en place



Cône de réception

* 118.08 inches



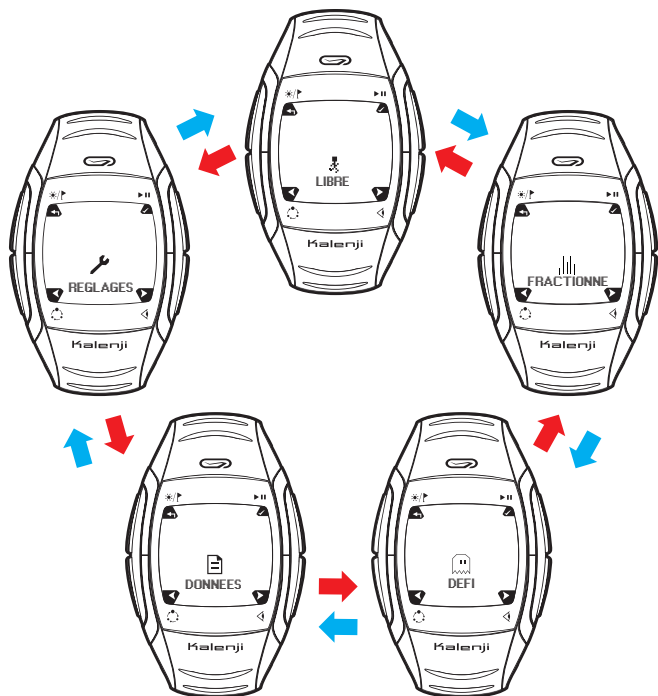
6. Ecran d'accueil : HEURE.

En mode HEURE :

- Un premier appui sur le bouton ◀ permet d'afficher la date.
- Un second appui sur ◀ permet de contrôler l'état du mode alarme.

Après 5 sec, l'affichage de la date ou de l'alarme disparaisse de l'écran.

7. Navigation dans les modes.



A partir de l'écran Heure, appuyer sur le bouton pour accéder au mode LIBRE. Les appuis sur le bouton indiqué par l'icône feront défiler les menus ci-dessous dans l'ordre des aiguilles d'une montre (➡). Les appuis sur le bouton indiqué par l'icône feront défiler les menus ci-dessous dans l'ordre inverse des aiguilles d'une montre (⬅).


8. Mode LIBRE

En mode HEURE :

FR



Le mode LIBRE vous permet de courir à votre envie, selon vos sensations, tout en contrôlant différents paramètres : temps de course, vitesse, distance, fréquence cardiaque (sauf modèle W 500 SD), dépense calorique....

Pour sortir du mode, appuyer autant de fois que nécessaire sur le bouton indiqué par l'icône , (sauf quand le chronomètre est démarré, auquel cas il faudra arrêter votre séance pour sortir du mode).

8.1. Paramétrage en mode LIBRE.

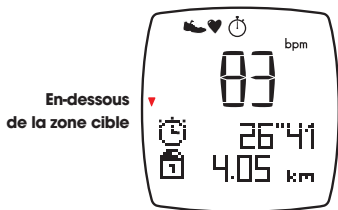
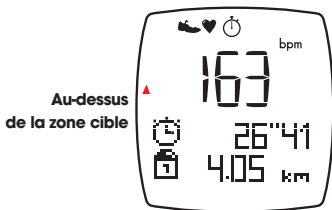
8.1.1. Zone cible.

Par défaut, elle n'est pas active, « NON » est affiché à l'écran. Vous pouvez paramétrer une zone cible basée, au choix, sur.

- FC : la fréquence cardiaque, (sauf W 500 SD).
- VITESSE : la vitesse en km /h.
- ALLURE : l'allure en min / km.
- CAL : les calories par heure.

Les paramétrages de vitesse et d'allure sont interdépendants. Une modification du paramètre vitesse sera convertie à l'équivalent dans le paramètre allure, et inversement.

Quelque soit le type de zone cible choisie, vous fixerez votre borne haute (max) et basse (mini) ainsi que l'activation ou non du bip. Pendant votre exercice, un bip vous alerta si vous sortez de votre zone cible. Une flèche ▲ ou ▼ vous indiquera si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible.




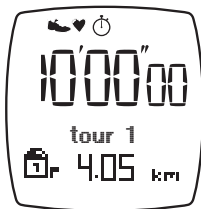
8.1.2. Informations au tour

Vous pouvez aussi avoir des infos au tour en fonction d'un des 2 paramètres suivants :

- **DIST** : la distance, à chaque tour, la montre vous indiquera le temps mis pour parcourir la distance choisie. Vous pouvez choisir une distance parmi la liste proposée de 0,1 km à 5 Km ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant **PERSO** dans la liste.
- **TEMPS** : le temps, à chaque tour, la montre vous indiquera la distance parcourue. Vous pouvez choisir un temps parmi la liste proposée de 30 sec à 10 min ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant **PERSO** dans la liste.



L'information au tour ne pourra pas être inférieure à 30 sec ou 0,1 Km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.





Un bip vous alertera à chaque tour, l'information correspondant au tour effectué s'affichera pendant 5 secondes (temps intermédiaire depuis le début de la séance, numéro du tour, temps ou distance au tour).



8.2. Recherche des capteurs.

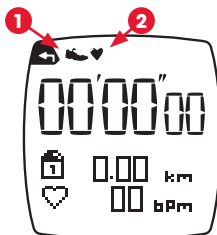
Une fois votre paramétrage de zone cible effectuée et/ou d'information au tour, vous pouvez passer à l'étape suivante en sélectionnant **»** (OK).

La montre va alors rechercher les capteurs disponibles : accéléromètre et ceinture cardio fréquence-mètre (sauf W 500 SD).



Dans l'écran de recherche, les capteurs trouvés sont identifiés par l'icône  et les capteurs non trouvés par l'icône .

La ceinture cardio fréquence-mètre est symbolisée par l'icône  et l'accéléromètre par l'icône .



1 Accéléromètre trouvé.

2 Ceinture cardio fréquencemètre trouvée.

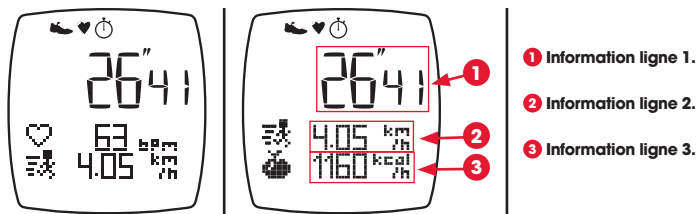
Une fois les capteurs trouvés, vous pourrez démarrer votre exercice. Les capteurs trouvés sont repris en haut de l'écran :

Si des capteurs présents ne sont pas trouvés par la montre, veuillez vous référer à la [section 13 Dépannage](#).

8.3. Utilisation du mode LIBRE.

8.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.

Appuyer sur \triangleleft pour faire défiler les indicateurs affichés en 2ème et 3ème ligne.

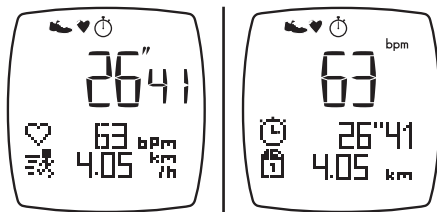


1 Information ligne 1.

2 Information ligne 2.

3 Information ligne 3.

1 appui long sur \triangleleft vous permet de remonter en première ligne l'indicateur présent sur la 2ème ligne (les premières lignes et 2ème ligne clignotent). L'indicateur présent sur la 1ère ligne se positionnera en 2nde ligne.




Pour choisir vos indicateurs et gérer leur ordre dans la liste, référez-vous à la [section 12.4 Votre affichage](#).






8.3.2. Démarrer / arrêter son chronomètre et son enregistrement.

Appuyer sur ►|| pour démarrer le chronomètre. L'enregistrement débute.



Le chronomètre apparaît. L'enregistrement a débuté.
Le temps est décompté.

Un nouvel appui sur ►|| mettra le chronomètre et l'enregistrement en pause. L'icône chronomètre  et la première ligne clignotent pour indiquer ce mode pause. Vous pourrez alors sélectionner les choix suivants :

-  Reprendre : relance votre chronomètre.
-  Stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix suivants.
 -  sauvegarder votre enregistrement.
 -  supprimer votre enregistrement.
-  réglages : accéder aux réglages.

8.3.3. Enregistrer des tours manuels.


Le bouton  vous permet de décompter manuellement un tour et de consulter :

- Le temps intermédiaire (depuis le début de la séance) en 1ère ligne.
- Le numéro du tour en 2nd ligne.
- Le temps sur le tour en 3ème ligne.

9. Mode FRACTIONNE



Il vous permet de gérer des répétitions d'exercices en alternant des phases d'action et de récupération. Vous pourrez ainsi vous laisser guider par votre montre tout au long de l'exercice et vous concentrer sur vos allures de courses.

Pour sortir du mode, appuyer autant de fois que nécessaire sur le bouton indiqué par l'icône  (sauf quand le chronomètre est démarré, auquel cas il faudra arrêter votre séance pour sortir du mode).

9.1. Paramétrage en mode FRACTIONNE.

Vous pouvez paramétrer une séance de type : échauffement 20 min - 2 séries de 4 répétitions de 300 m d'effort - 100 m de récupération.


 échauffement : permet de paramétrer un échauffement. Le temps d'échauffement sera enregistré dans votre session. Sa durée n'est pas à planifier.


 action : planifier au choix un temps ou une distance d'effort.

- TEMPS : le temps d'effort ,15 sec, 30 sec , 45 sec, 1 min, 1min 30 sec, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 6 min, 8 min, 10 min, 12 min, 15 min.

- DIST : la distance d'effort (100 m, 150 m, 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m) ; Vous pouvez choisir une des valeurs des listes proposées ci-dessus ou la définir vous-même. Dans ce cas sélectionner PERSO dans la liste.




L'information au tour ne pourra pas être inférieure à 15 sec ou 0,1 Km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.

 récupération : planifier soit un temps (TEMPS), soit une distance de récupération (DIST), soit une fréquence cardiaque (FC) à atteindre pour débiter la phase d'action suivante (sauf W 500 SD). Par défaut la montre vous propose une fréquence de récupération (75% de la fréquence cardiaque maximum), mais vous pouvez ajuster vous-même la valeur en sélectionnant PERSO dans la liste.

 répétitions : permet de planifier le nombre de fois que vous voulez répéter les phases Action + récupération.

 séries : permet de planifier le nombre de fois que vous voulez répéter la série.



 retour calme : permet de paramétrer une phase de retour au calme. Le temps de retour au calme sera enregistré dans votre session. Sa durée n'est pas à planifier.



9.2. Recherche des capteurs.

Une fois la planification de votre exercice effectuée, vous pouvez passer à l'étape suivante en sélectionnant  (OK).

La montre va alors rechercher les capteurs disponibles : accéléromètre et ceinture cardio fréquence-mètre (sauf W 500 SD).



Dans l'écran de recherche, les capteurs trouvés sont identifiés par l'icône  et les capteurs non trouvés par l'icône .

La ceinture cardio fréquence-mètre est symbolisée par l'icône  et l'accéléromètre par l'icône .

Une fois les capteurs trouvés, vous pourrez démarrer votre exercice. Les capteurs trouvés sont repris en haut de l'écran :

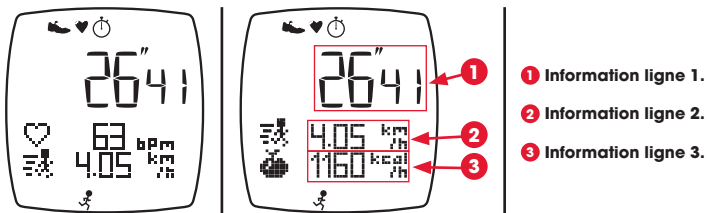
Si des capteurs présents ne sont pas trouvés par la montre, veuillez vous référer à la [section 13 Dépannage](#).

9.3. Utilisation du mode FRACTIONNE.

9.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.

Dans ce menu, la première ligne est figée et ne peut pas être intervertie avec la seconde ligne. Pendant les phases d'échauffement, inter-série et retour au calme, elle est affectée au chronomètre. Pendant les phases action ou récupération elle est affectée à décompter le temps, la distance ou la fréquence cardiaque en fonction du critère que vous avez choisi.

Appuyer sur ◀ pour faire défiler les indicateurs affichés en 2ème et 3ème ligne.

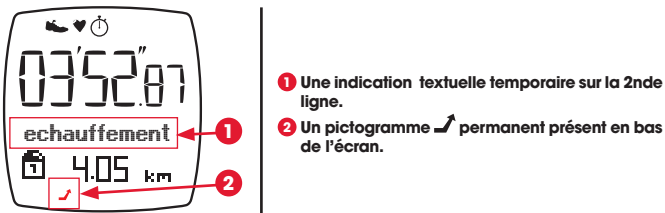


Pour choisir vos indicateurs et gérer leur ordre dans la liste, référez-vous à la [section 12.4 Votre affichage](#).

9.3.2. Phase d'échauffement.

Appuyer sur ▶ II pour démarrer le chronomètre. L'enregistrement débute et l'entraînement commence par la phase d'échauffement si vous l'avez paramétrée. Le chronomètre apparaît montrant que celui a bien été démarré et que l'enregistrement a débuté.

La montre vous indique que vous êtes dans la phase échauffement via :



Un appui sur ► II vous permettra de mettre fin à l'échauffement. Le chronomètre et l'enregistrement sont en pause. L'icône chronomètre et la première ligne clignote pour indiquer ce mode pause.

Vous aurez alors les choix suivants :

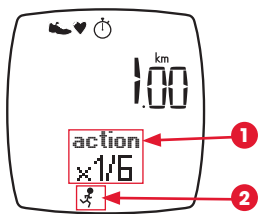
- ► reprendre : relance votre chronomètre en mode échauffement.
- ►► aller séries : pour commencer votre première série (choix par défaut).
- ■■ stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix.
 - □ sauvegarder votre enregistrement.
 - ▮ supprimer votre enregistrement.
- 🔧 réglages : accéder aux réglages.

9.3.3. 1ère série.

Après l'échauffement, si vous avez choisi ►► aller séries, le chronomètre se fige en mode compte à rebours et affiche le temps ou la distance choisi pour la phase action. Un nouvel appui sur ► II déclenche le chronomètre.

Si vous n'avez pas planifié d'échauffement, vous commencez votre entraînement directement par une série.

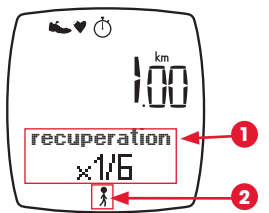
La montre vous indique que vous êtes dans une phase action via :



- 1 Une indication textuelle temporaire «action», le numéro de la répétition en cours et le nombre de répétitions programmées.
- 2 Un pictogramme permanent présent en bas de l'écran.

Pendant la phase action, l'indicateur que vous avez choisi (temps ou distance) sera affichée en première ligne. Votre temps (ou distance) d'effort restant sera décompté jusqu'à la phase récupération.

A la fin de la phase d'effort, débute la phase de récupération. La montre vous indique que vous êtes dans une phase récupération via :



- 1 Une indication textuelle temporaire «récupération», le numéro de la répétition en cours et le nombre de répétitions programmées.
- 2 Un pictogramme permanent présent en bas de l'écran.

L'enchaînement des phases action et récupération se fera ainsi jusqu'à avoir atteint le nombre de répétitions programmé.

A tout moment au cours d'une phase action ou récupération vous pouvez mettre votre chronomètre en pause via le bouton ► II . Vous aurez alors les choix suivants:

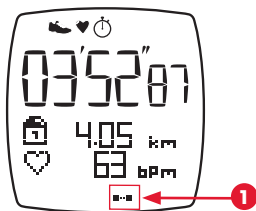
- ► reprendre : relance votre chronomètre là où vous l'avez interrompu.
- ►► récupération : si vous étiez en phase action ce choix vous amène à la récupération suivante.
- ►► action : si vous étiez en phase récupération ce choix vous amène à l'action suivante.
- ►|| aller à calme : vous amène directement à la phase retour au calme si elle a été programmée.
- ■ Stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix:
 - □ sauvegarder votre enregistrement.
 - ☒ supprimer votre enregistrement.
- 🛠 réglages : accéder aux réglages.

9.3.4. Inter série et séries suivantes.



Si vous avez programmé plusieurs séries, à la fin de la première série, une récupération inter série vous sera proposée via un écran temporaire inter séries.

La montre vous indique que vous êtes dans une phase inter séries via:



1 Un pictogramme permanent présent en bas de l'écran.

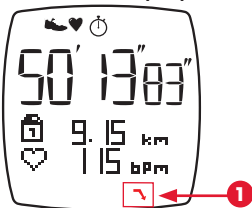
Vous pourrez stopper cette phase inter série et démarrer la série suivante via le bouton ► II et aurez alors les choix suivants:

- ▶ reprendre : relance votre chronomètre en mode inter série.
- ▶▶ action : à la 1ère phase action de la série suivante.
- ■ stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix:
 - 📄 sauvegarder votre enregistrement.
 - 🗑️ supprimer votre enregistrement.
- 🛠 réglages : accéder aux réglages.

9.3.5. Retour au calme.

Cette phase doit avoir été paramétrée au début de l'exercice pour pouvoir être proposée à la fin de votre dernière série.

La montre vous indique que vous êtes dans une phase de retour au calme via:



1 Un pictogramme permanent présent en bas de l'écran.

Comme pour les phases d'échauffement ou inter série, sa durée ne se paramètre pas. Vous y mettez un terme quand vous le souhaitez via le bouton ► II et vous aurez alors les choix suivants:

- ▶ reprendre : relance votre chronomètre en mode retour au calme.
- ■ stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix:
 - 📄 sauvegarder votre enregistrement.
 - 🗑️ supprimer votre enregistrement.
- 🛠 réglages : accéder aux réglages.

10. Mode DEFI 👤



Il vous permet de courir contre un adversaire virtuel représenté par un fantôme 👤 en étant informé en permanence de votre position et de l'écart qui vous sépare de votre adversaire.


Pour sortir du mode, appuyer autant de fois que nécessaire sur le bouton indiqué par l'icône 🏠 (sauf quand le chronomètre est démarré, auquel cas il faudra arrêter votre séance pour sortir du mode).

10.1. Paramétrage en mode DEFI.

10.1.1. Distance .

Vous pouvez paramétrer une distance, à choisir parmi une liste (2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 15 km) ou à définir librement (PERSO).



La distance ne pourra pas être inférieure à 0,1 Km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.

Vous pouvez également ne pas paramétrer de distance. (NO)


10.1.2. Temps / vitesse .

Si vous avez paramétré une distance, vous pourrez au choix paramétrer un temps ou une vitesse en km/h ou une allure en min/km (temps/vitesse). Si vous n'avez pas paramétré de distance, vous ne pourrez paramétrer qu'une vitesse ou une allure.

La vitesse, l'allure et le temps sont à saisir librement (pas de liste prédéfinie).

La validation d'un paramètre corrige systématiquement la valeur des autres paramètres. Exemple : vous avez paramétré une distance de 10 km à faire en une heure. En conséquence votre vitesse a été ajustée à 10 km/h (soit une allure de 6 min / km).



Le temps du défi au tour ne pourra pas être inférieur à 30 secondes. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.


10.1.3. Informations au tour .

Vous pouvez aussi avoir des infos au tour en fonction d'un des 2 paramètres suivants:

- **DIST** : la distance, à chaque tour, la montre vous indiquera le temps mis pour parcourir la distance choisie. Vous pouvez choisir une distance parmi la liste proposée de 0,1 km à 5 Km ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant PERSO dans la liste.

- **TEMPS** : le temps, à chaque tour, la montre vous indiquera la distance parcourue. Vous pouvez choisir un temps parmi la liste proposée de 30 sec à 10 min ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant PERSO dans la liste.



L'information au tour ne pourra pas être inférieure à 30 sec ou 0,1 Km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.



Un bip vous alertera à chaque tour, l'information correspondant au tour effectué s'affichera pendant 5 secondes (temps intermédiaire depuis le début de la séance, numéro du tour, temps ou distance au tour).

10.2. Recherche des capteurs.



Une fois votre paramétrage d'information au tour effectué, vous pouvez passer à l'étape suivante en sélectionnant **→** (OK).

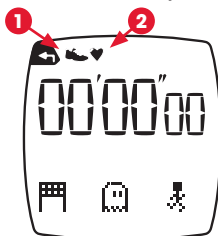
FR

La montre va alors rechercher les capteurs disponibles : accéléromètre et ceinture cardio fréquence-mètre (sauf W 500 SD).



Dans l'écran de recherche, les capteurs trouvés sont identifiés par l'icône ✓ et les capteurs non trouvés par l'icône ?.

La ceinture cardio fréquence-mètre est symbolisée par l'icône  et l'accéléromètre par l'icône .



1 Accéléromètre trouvé.

2 Ceinture cardio fréquence-mètre trouvée.

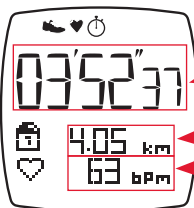
Une fois les capteurs trouvés, vous pourrez démarrer votre exercice. Les capteurs trouvés sont repris en haut de l'écran :

Si des capteurs présents ne sont pas trouvés par la montre, veuillez vous référer à la [section 13 Dépannage](#).

10.3. Utilisation du mode DEFI.

10.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran.

Appuyer sur **←** pour faire défiler les indicateurs affichés en 2ème et 3ème ligne.

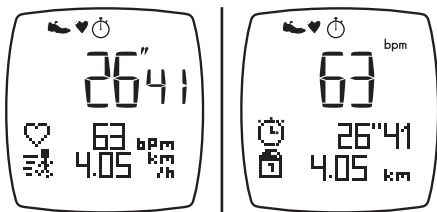


1 Information ligne 1.

2 Information ligne 2.

3 Information ligne 3.

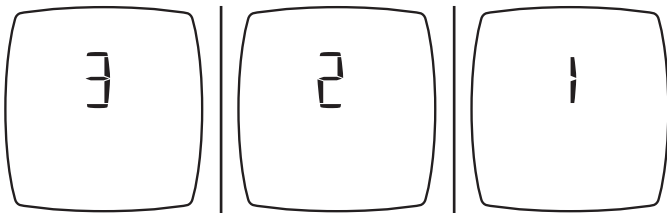
1 appui long sur **←** vous permet de remonter en première ligne l'indicateur présent sur la 2ème ligne (la première ligne et 2ème ligne clignotent). L'indicateur présent sur la 1ère ligne se positionnera en 2nde ligne. Exception : l'animation matérialisant l'écart qui vous separe de votre adversaire ne peut pas être remonté en ligne 1.



Pour choisir vos indicateurs et gérer leur ordre dans la liste, référez-vous à la [section 12.4 Votre affichage](#).

10.3.2. Démarrer / arrêter votre défi.

Appuyer sur ►|| pour démarrer le chronomètre. Un compte à rebours de 3 sec démarre pour signifier le top départ.



Par défaut la montre vous affichera en 2ème ligne votre écart par rapport à votre adversaire. Vous êtes représenté par l'icône 🏃 et votre adversaire par l'icône 🏃. L'icône à droite est celle qui mène la course.

Un nouvel appui sur ►|| mettra le chronomètre et l'enregistrement en pause. L'icône chronomètre ⌚ et la première ligne clignote pour indiquer ce mode pause. Vous aurez alors les choix suivants :

- ▶ reprendre : relance votre chronomètre là où vous l'avez interrompu.
- ■ Stop : arrête votre enregistrement et donne accès aux choix :
 - 📄 sauvegarder votre enregistrement.
 - 🗑️ supprimer votre enregistrement.
- 🛠️ réglages : accéder aux réglages.

Une fois que vous aurez atteint la distance que vous aurez paramétrée, la montre vous indiquera qui de vous 🏃 ou de votre adversaire 🧟 a remporté le défi.



Vous avez gagné le défi.



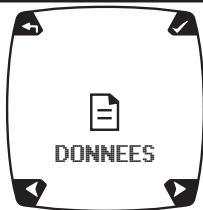
Votre adversaire a gagné le défi.

10.3.3. Enregistrer des tours manuels.

Le bouton / vous permet de décompter un tour et de consulter :

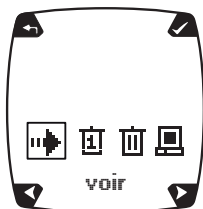
- Le temps intermédiaire (depuis le début de la séance).
- Le numéro du tour.
- Le temps sur le tour.

11. Mode DONNEES.



Le mode DONNEES vous permet de consulter les rapports détaillés de vos 10 dernières sessions. Pour sortir du mode, appuyer autant de fois que nécessaire sur le bouton indiqué par l'icône .

11.1. Utilisation du mode DONNEES.



Vous avez les choix suivants :

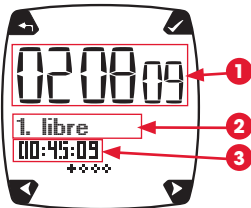
- voir : consulter vos données.
- supprimer : effacer une session.
- supprimer tout : effacer toutes vos sessions.
- transfert : pour transférer et analyser vos sessions sur votre PC (uniquement CW 500 SD PC ou en option sur les W 500 SD et CW 500 SD via la clef de transfert USB PC «S&D Connect».
- mémoire : indique la capacité d'enregistrement disponible .
 - séances dispo : nombre de séances pouvant être encore enregistrée (maximum 10 sessions).
 - tours dispo : nombre de tours pouvant être encore enregistrés (maximum 130 tours).
 - temps dispo : nombre d'heures pouvant être encore enregistrées (maximum 30 heures).

11.2. Consulter ses données

La session la plus récente est affichée en premier. Les sessions plus anciennes sont accessibles par les boutons de défilement droit et gauche.

FR

Comment identifier la session dont vous voulez revoir le contenu ?



- 1 Ligne 1 => date de la session.
- 2 Ligne 2 => N° de session (la plus récente porte le n°1) et le mode utilisé (LIBRE, FRACTIONNE ou DEFI).
- 3 Ligne 3 => la durée (LIBRE) ou le nombre répétitions (FRACTIONNE) ou la distance (DEFI).

Pour chacune des sessions en mode libre ou défi, vous pourrez consulter les données suivantes :

- 🕒 temps : durée de la session.
- 📏 distance : distance parcourue durant la session en Km ou mi (voir [section 12.1 Vos paramètres utilisateurs](#) pour choisir l'unité).
- 🚲 vit. moy : la vitesse moyenne en km/h ou mi/h.
- 🚲 vitesse max : la vitesse maximum en km/h ou mi/h.
- 🏃 FC moy : la fréquence cardiaque moyenne en Battement Par Minute .Sauf W 500 SD.
- 🏃 FC max : la fréquence cardiaque maximum en Battement Par Minute. Sauf W 500 SD.
- 🍷 cal/h moy : la dépense calorique moyenne par heure en kcal/heure.
- 🍷 cal/h max : la dépense calorique maximum par heure en kcal/heure.
- 🔥 calories : la dépense calorique totale sur la session en kcal.
- 🧈 gras : les grammes de gras éliminés.
- ⌚ temps ds zone : le temps passé dans la zone cible.
- 🏁 tour x : le temps de chaque tour 1, 2, 3.....si ils ont été décomptés (Mode Libre ou Défi).

En appuyant sur le bouton indiqué par l'icône 🖱️ vous pourrez consulter pour chacun des tours sélectionnés :

- 🕒 le temps : durée du tour.
- 📏 la distance : distance du tour.
- 🚲 vit. moy : la vitesse moyenne du tour.
- 🚲 vitesse max : la vitesse maximum sur le tour.
- 🏃 FC moy : la fréquence cardiaque moyenne du tour Sauf W 500 SD).
- 🏃 FC max : la fréquence cardiaque maximum sur le tour (Sauf W 500 SD).

En mode fractionné , les informations au tour sont remplacées par les informations sur les phases action ou récupération. Vous avez également accès aux détails de ces phases (appui sur 🖱️ pour consulter le détail de phase sélectionnée). Pendant la consultation des phases action et récupération, l'affichage de la dernière ligne vous indiquera tour à tour l'indicateur consulté (exemple : vitesse moyenne) et la série d'appartenance de la phase action ou récupération consultée.

11.3. Transférer ses données .

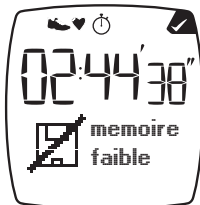
La montre CW 500 SD PC est dotée d'une clef de transfert USB ANT+ qui permet de transférer vos données sur votre PC et de les analyser avec Géonaute Software.



Veillez vous référer à la notice du logiciel Géonaute Software pour l'installation du logiciel, le transfert de vos données sur votre PC et l'utilisation de vos données.

11.4. Gestion de la Mémoire.

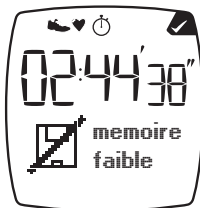
Quelque soit le mode utilisé, votre montre vous alertera quand la capacité résiduelle atteindra les seuils suivants:



- Plus qu'une session disponible.
- Plus que 15 tours disponibles.
- Plus que 2 heures disponibles.

Vous serez informé au démarrage de votre course si l'un de ces seuils est atteint. Dans ce cas, il est conseillé d'aller dans le mode **DONNÉE** pour effacer une ou des sessions et libérer de la mémoire.

Si l'un de ces seuils est atteint pendant la course, votre montre vous alertera via un affichage clignotant. Exemple : le seuil de 15 tours est atteint.



2s



Vous pouvez passer outre cette alerte mémoire en validant  l'information.

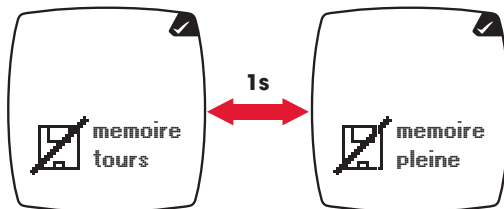




Avant une longue course du type semi-marathon ou marathon, il est conseillé de vérifier qu'il vous reste suffisamment d'espace mémoire et dans le cas contraire d'en libérer en supprimant des sessions.

FR

Saturation de la mémoire pendant la course :

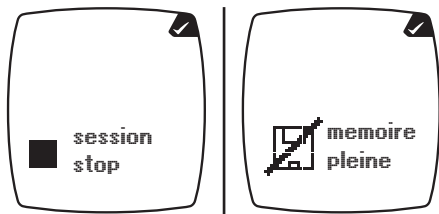


Nombre maximal de tours atteint : Si pendant la session, vous atteignez le nombre de tour maximal (130), la montre cessera d'enregistrer des tours (manuels ou automatiques) et les écrans suivants apparaissent pour indiquer cet état. Le chronomètre et l'enregistrement de la session ne sont pas arrêtés.

Vous devez valider  cette l'information pour revenir sur votre écran initial

Nombre maximal d'heures atteint :

Si pendant la session, vous atteignez le nombre d'heure maximal (30), votre session sera stoppée et vous pourrez l'enregistrer ou non :



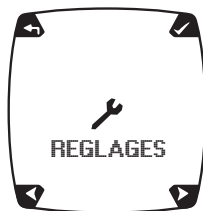
Vous ne pourrez réutiliser les modes course (LIBRE, FRACTIONNE ou DEFI) que lorsque vous aurez libéré de la capacité mémoire. ([section 11 .1 Utilisation du mode DONNEES](#)).



La capacité de la mémoire est précisée dans la [section 14 Caractéristiques techniques](#).

12. Mode REGLAGES.

FR



Le mode REGLAGES vous permet de configurer votre produit afin qu'il vous restitue les informations dont vous avez besoin avec le plus de justesse possible.

Pour sortir du mode, appuyer autant de fois que nécessaire sur le bouton indiqué par l'icône .

12.1. Vos paramètres utilisateurs .


 langue : français, anglais, italien ou espagnol.

 sexe : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.

 âge : nécessaire au calcul de la Fréquence cardiaque maximum théorique.

 poids : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.

 taille : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.

 FC max : fréquence cardiaque maximum Si vous la connaissez, elle permettra un calcul plus juste de vos calories et de la graisse brûlée et de la fréquence de récupération proposée lors de vos entraînements fractionnés.

Elle se mesure avec un cardio fréquencemètre (fonction disponible sur les CW 500 SD et 500 SD PC), lors d'un effort soutenu relativement court. Par exemple, après un bon échauffement procéder à une course en côte. Il est aussi possible de débiter avec un 1er tour d'une piste de 400 mètres pour finir votre échauffement, puis d'effectuer le second à une intensité modérée et le troisième plus vite, en accélérant sur le dernier tour pour terminer au sprint sur le dernier 100 m. La valeur de fréquence cardiaque retenue est celle s'affichant au passage de la ligne d'arrivée. Attention, ne procédez pas à ce type d'exercice sans avoir au préalable consulté votre médecin et lui avoir évoqué le type d'effort que vous souhaitez faire.

 FC repos : fréquence cardiaque de repos : elle permettra un calcul plus juste de vos calories et de la graisse brûlée ainsi que de la fréquence de récupération proposée lors de vos entraînements fractionnés.

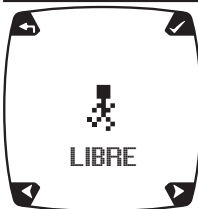
Elle se mesure également avec un cardio fréquencemètre. Idéalement, il vaut mieux procéder à la mesure le matin, dans un état de détente totale, allongé sur son lit.

 unités : Européennes (EUR), Anglaise ou Américaine, conditionne le format de la date et les unités de mesure de distance et vitesse.

12.2. Intensité de course .

Grâce à l'activation de ces paramètres, la montre contrôlera pour vous que vous êtes dans l'intensité d'effort que vous avez choisie lors de vos séances.

12.2.1. Zone & cible



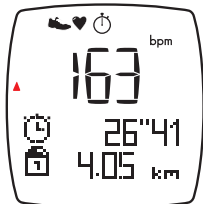
Par défaut, elle n'est pas active, « NON » est affiché à l'écran. Vous pouvez paramétrer une zone cible basée, au choix, sur :

- FC : la fréquence cardiaque, (sauf W 500 SD).
- VITESS : la vitesse en km /h.
- ALLURE : l'allure en min / km.
- CAL : les calories par heure.

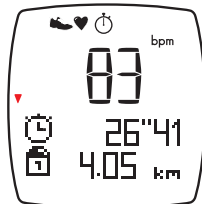
Les paramétrages de vitesse et d'allure sont interdépendants. Une modification du paramètre vitesse sera convertie à l'équivalent dans le paramètre allure, et inversement.

Quelque soit le type de zone cible choisie, vous fixerez votre borne haute (max) et basse (mini) ainsi que l'activation ou non du bip. Pendant votre exercice, un bip vous alerta si vous sortez de votre zone cible. Une flèche ▲ ou ▼ vous indiquera si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible.

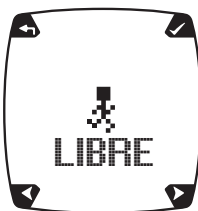
Au-dessus
de la zone cible



En-dessous
de la zone cible



12.2.2. Informations au tour




Vous pouvez aussi avoir des infos au tour en fonction d'un des 2 paramètres suivants :

- DIST : la distance, à chaque tour, la montre vous indiquera le temps mis pour parcourir la distance choisie. Vous pouvez choisir une distance parmi la liste proposée de 0,1 km à 5 Km ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant PERSO dans la liste.

- TEMPS : le temps, à chaque tour, la montre vous indiquera la distance parcourue. Vous pouvez choisir un temps parmi la liste proposée de 30 sec à 10 min ou bien la définir à votre convenance en sélectionnant PERSO dans la liste.



L'information au tour ne pourra pas être inférieure à 30 sec ou 0,1 Km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.



Un bip vous alertera à chaque tour, l'information correspondant au tour effectué s'affichera pendant 5 secondes (temps intermédiaire depuis le début de la séance, numéro du tour, temps ou distance au tour).

12.3. Votre montre

Dans ce menu vous pourrez régler :

- L'heure.
- La date.
- L'alarme : quand elle est activée, la sonnerie de l'alarme retentit pendant 1 minute. Si la touche < est pressée, l'alarme s'interrompt et reprendra 5 minutes plus tard. Un appui sur les autres touches stoppera définitivement l'alarme pour la journée. Celle-ci retentira le jour suivant si elle n'est pas désactivée ;
- Le bip : émission d'un bip lors des appuis touche.
- La lumière : vous pouvez ici activer un mode rapide. En mode rapide, un appui sur n'importe quel bouton déclenche le rétro éclairage pendant 5 secondes. Le 2nd appui enclenche la fonction. Cela permet d'avoir un accès rapide à la lumière lors des courses nocturnes. Ce mode se désactive au bout de 3 heures.

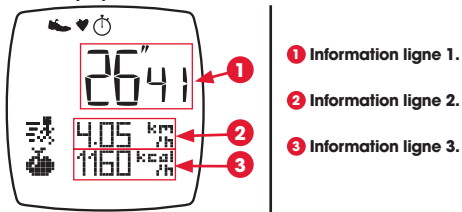
En mode normal, seul un appui long sur le bouton / déclenche le rétro éclairage.

12.4. Votre affichage

Voici comment gérer la liste des indicateurs que vous pourrez faire défiler dans vos 3 modes : LIBRE, FRACTIONNE et DEFI. Dans un premier temps vous choisissez le nombre de ligne que vous voulez à l'écran lors de vos sessions de courses à pied puis, dans un second temps vous sélectionnez vos indicateurs.

12.4.1. Nombre d'indicateurs à l'écran

Par défaut, la montre vous propose d'avoir 3 indicateurs à l'écran :



1 Information ligne 1.

2 Information ligne 2.

3 Information ligne 3.


Le mode 2 lignes vous permet d'afficher en plus grand la 2ème ligne :



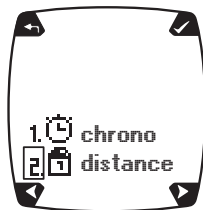
12.4.2 Gérer sa liste d'indicateurs favoris




Une liste d'indicateurs vous est proposée par défaut sur votre montre. Mais, ce menu vous permet de sélectionner jusqu'à 10 indicateurs parmi la liste suivante :

FR

1	 chrono : le chronomètre
2	 tps tour : le temps au tour
3	 vitesse : la vitesse instantanée
4	 vit.moy : la vitesse moyenne
5	 vit.tour : la vitesse au tour
6	 allure : l'allure instantanée
7	 allur.moy : l'allure moyenne
8	 allur.tour : l'allure au tour
9	 distance : la distance parcourue
10	 dist.tour : la distance au tour
11	 Fc : la fréquence cardiaque instantanée
12	 fc moy : la fréquence cardiaque moyenne (sauf W 500 SD)
13	 fc moy tr : la fréquence moyenne au tour (sauf W 500 SD)
14	 cal/h : la dépense en calorie par heure instantanée
15	 cal/h moy : la dépense en calorie / heure moyenne
16	 calories : la dépense calorique totale sur la session
17	 heure : l'heure
18	Fin

Pour modifier le contenu de la liste, positionner le curseur sur la ligne dont vous voulez modifier l'indicateur ( ou ) et valider ce choix () :

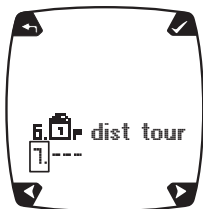


Puis faites défiler la liste des indicateurs disponibles ( ou ) et valider votre choix ().

Recommencer cette opération sur les autres lignes à modifier.

Tant que la montre vous propose une ligne en pointillé, vous pouvez sélectionner cette ligne et y rajouter un indicateur.

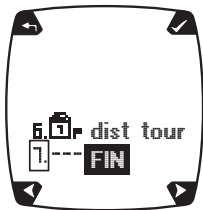
FR



Votre liste d'indicateurs favoris ne pourra dépasser 10 lignes.



Astuce : il n'est pas utile d'avoir une grande liste de favoris qu'il prendra un peu de temps à faire défiler en course. Essayer dans un premier de temps de vous limiter aux indicateurs les plus importants pour vous, le temps de vous habituez à votre liste.



A partir de la 4^{ème} ligne, vous pouvez facilement écourtez votre liste. Pour ce faire, il vous suffit d'attribuer la valeur « —FIN » à la suite de votre dernier indicateur favori. Les lignes suivant la ligne « —FIN » seront effacées.



- Cas particulier n°1 :

Le mode FRACTIONNE est particulier dans la mesure où la première ligne d'affichage est figée. En conséquence, dans ce mode, le premier indicateur que vous avez paramétré se positionnera sur la seconde ligne, le second indicateur sur la troisième ligne, et ainsi de suite.

- Cas particulier n°2 :

Dans le mode DEFI, une animation figurant votre position par rapport à votre adversaire virtuel et l'écart qui vous sépare, apparaît par défaut en seconde ligne. Un appui sur < vous permet de retrouver à l'écran les indicateurs dans l'ordre dans lequel vous les avez paramétrés.

Pendant votre course, vous avez la possibilité de modifier l'ordre de vos indicateurs ([chapitre 8.3.1. Changer les indicateurs affichés à l'écran](#)). Les modifications faites en course seront aussitôt répercutées dans vos paramètres.

12.4.3. Mode affichage sans capteur.

Dans le cas où vous n'utilisez aucun des capteurs (accéléromètre et ceinture cardio fréquencemètre), le nombre d'indicateurs affichés est automatiquement limité :

FR - En mode Libre :

- Ligne 1 = chronomètre.
- Ligne 2 = le temps au tour (par défaut) ou l'heure (appui sur le bouton ◀).

- En mode Fractionné :

- Ligne 1 = chronomètre.
- Ligne 2 = la phase en cours (échauffement, action...) ou l'heure (appui sur le bouton ◀).

- En mode Défi :

- Ligne 1 = chronomètre.
- Ligne 2 = le temps au tour (par défaut) ou l'heure (appui sur le bouton ◀).

Le mode défi sans utilisation de l'accéléromètre n'a pas d'utilité dans la mesure où l'information essentielle à ce mode (vitesse et distance) n'est pas prise en compte.

12.5. Vos capteurs

Vos capteurs sont représentés dans votre montre par les icônes :

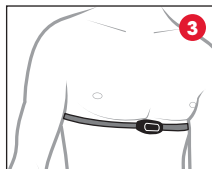
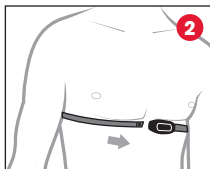
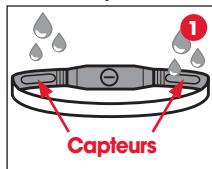
-  Accéléromètre.
-  Ceinture cardio fréquencemètre.
-  Clef USB de transfert PC "S&D Connect".

12.5.1. Appairer les capteurs

Chaque capteur (accéléromètre ou ceinture cardio fréquencemètre) possède un numéro d'identification unique, non modifiable. Lorsqu'un capteur est stimulé celui-ci transmet automatiquement son numéro d'identification à la montre.

- L'accéléromètre est stimulé à partir du moment où celui-ci est en mouvement. Après quelques minutes sans mouvement, il passe automatiquement en mode économie d'énergie et n'émet plus.

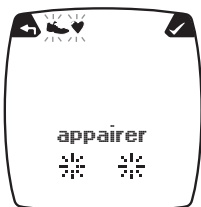
- La ceinture cardio fréquencemètre est stimulée à partir du moment où celle-ci est humidifiée puis installée sur la poitrine.



La fonction appairer , permet à la montre de détecter les capteurs stimulés qui se situent dans un rayon de 10 mètres et de mémoriser leur numéro d'identification.



Vous devez vous isoler pendant cette phase afin d'éviter que la montre n'appaire des capteurs qui ne sont pas les vôtres.



Appairage : détection
des Capteurs actifs.



Accéléromètre et
Ceinture détectés par
la montre



Ceinture non détectée /
Accéléromètre détecté

Si l'appairage n'aboutit pas sur l'un de vos capteurs dans un délai de 30 secondes, la procédure d'appairage s'interrompt d'elle-même. Vous pouvez écouter la phase d'appairage en appuyant sur ►||.

If the pairing procedure fails see [section 13.5 detecting](#) the sensors in section 13.0 Troubleshooting.



IMPORTANT :

Par défaut la montre est livrée appairée avec les capteurs contenus dans l'emballage. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser la fonction «appairer» avant la 1ère utilisation.

Néanmoins, la fonction «appairer» peut être utilisée dans les cas suivants:

- Changement de pile de l'un des capteurs.
- Ajout ou remplacement d'un capteur.

12.5.2. Rechercher les capteurs.

Avant de débiter un exercice (**LIBRE, FRACTIONNE, DEFI**), la montre «recherche» uniquement les capteurs actifs dont elle mémorisé les numéros d'identification lors de la procédure d'appairage, ce qui évitera une connexion accidentelle avec des capteurs appartenant à un autre coureur utilisant la même technologie (**ANT+**). Un capteur est inactif quand il a été désactivé volontairement (voir [section 12.5.4 Activation forcée des capteurs](#)).



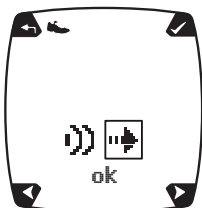
2 cas de figures peuvent se produire :

cas 1



La montre détecte les capteurs correspondant aux numéros d'identification mémorisés : l'exercice peut débuter.

cas 2



La recherche n'aboutit pas sur vos capteurs ou sur les deux dans un délai de 20 secondes, la procédure de recherche s'interrompt d'elle-même.

Dans ce cas la montre vous propose de relancer la fonction appairer. Mais vous pouvez aussi poursuivre malgré des capteurs manquants. Vous pouvez écouter la phase de recherche en appuyant sur ►||.

En cas d'échec de la recherche des capteurs, voir la section 13.5 détection des capteurs (Dépannage).

12.5.3. Calibrer l'accéléromètre

Tous les coureurs ont une foulée différente. Ces différences peuvent influencer la précision de la mesure. C'est pourquoi cet accéléromètre doit être calibré pour offrir une bonne fiabilité.

Comment calibrer votre accéléromètre ?

Pour étalonner votre accéléromètre, vous devez effectuer en courant un parcours dont vous connaissez précisément la distance et de préférence d'au moins 1 km (idéalement sur piste d'athlétisme).

Pour connaître le coefficient de pondération à paramétrer, effectuer la division suivante : Distance réelle courue / distance mesurée par la montre = coefficient de pondération.



Exemple, vous avez couru 2 tours et demi d'une piste d'athlétisme (soit 1000 m) et votre montre a mesuré 950 m. Le coefficient de pondération à paramétrer = $1000 / 950 = 1,05$.

Certains types de foulée peuvent nécessiter une correction jusqu'à 20%.



Pour une meilleure précision, il est conseillé de conserver la même position de l'accéléromètre pour la calibration et en utilisation (pied droit ou gauche, position sur la chaussure). Exemple : si vous avez calibré votre accéléromètre sur le pied droit, fixé avec le clip lacet, il est conseillé de le porter systématiquement au pied droit. De même si vous avez calibré votre accéléromètre en le positionnant sous la semelle de votre chaussure ayant un logement adapté, il est conseillé de conserver l'accéléromètre à cet emplacement.

12.5.4. Activation des capteurs

La désactivation d'un capteur évitera à la montre de rechercher un capteur que vous ne souhaitez pas utiliser et évitera ainsi une consommation d'énergie inutile. L'ensemble des indicateurs liés à ce capteur ne seront plus accessibles. Il est possible de désactiver la ceinture cardio fréquence-mètre sur les CW 500 SD et CW 500 SD PC. Il est possible de désactiver la clef de transfert PC « S&D Connect » sur le CW 500 SD PC.

Vous pouvez réactiver un capteur que vous avez désactivé.

12.6. Réglage par défaut

Ce menu vous permet de retrouver la configuration d'origine de votre produit sans toutefois supprimer vos données enregistrées ni changer la langue que vous avez choisie.

12.7. Gestion de la pile.

Quand la pile est faible, une vue indiquant cet état vient se superposer pendant 3 secondes à la vue actuelle :



Quand la pile est faible, une vue indiquant cet état vient se superposer pendant 3 secondes à la vue actuelle.



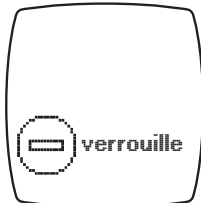
La montre vous propose alors de passer en mode économie d'énergie.

Valider le mode économie d'énergie aura pour effet de couper.

- les accès aux 3 modes courses (LIBRE, FRACTIONNE et DEF).

- le rétro-éclairage.

- l'appairage des capteurs.



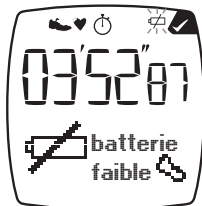
Vous préserverez ainsi la pile de votre montre le temps de pouvoir en changer.


L'icône clignotera en guise de rappel.



Le Mode économie d'énergie n'est pas réversible.

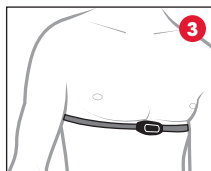
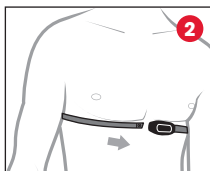
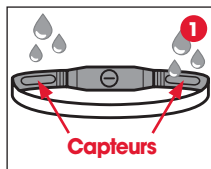
Pour retrouver toutes les fonctionnalités de votre montre, vous devez changer de pile (voir la [section 17 Changement de piles](#)). Enlever et remettre la pile usagée vous permettra également de retrouver toutes les fonctions de votre montre mais avec le risque de subir des coupures lors de l'utilisation des fonctions les plus consommatrices en énergie.



La montre vous alertera également lorsque la pile de l'accéléromètre sera faible (message batterie faible + pictogramme .

13. Dépannage.

13.1. Rythme cardiaque anormal.



Vérifier la bonne mise en place de la ceinture et l'humidification des capteurs :

Les interférences présentes dans l'environnement dues aux perturbations électromagnétiques peuvent temporairement rendre instables ou inexacts les relevés de pulsations cardiaques. Elles sont, la plupart du temps, constatées à proximité de lignes à haute tension, caténares, et feux de circulation, de télévisions, de moteurs, de voitures, de certains équipements sportifs motorisés, de téléphones cellulaires, d'écran d'ordinateur, fours à micro ondes ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité.

D'autres causes peuvent également altérer le relevé de pulsations cardiaques :

- Vous avez appairé la ceinture d'un autre utilisateur. Eloignez-vous à plus de 10 mètres des autres coureurs et recommencez votre appairage ([Section 12.5.1 Appairer les capteurs](#)).
- Des vêtements qui claquent sur la ceinture ou fortement chargés en électricité statique.
- Une forte pilosité du torse.
- Traces de salissure sur la ceinture.

En cas d'instabilité du relevé de pulsation cardiaque, il convient dans un premier temps de vérifier qu'aucune de ces causes n'est à l'origine du problème.

13.2. Vitesse et distance anormales.

La distance annoncée par la montre ne correspond pas à la distance réelle connue : vérifier le positionnement de l'accéléromètre sur la chaussure et calibrez-le ([section 5.1 Positionnement sur la chaussure](#)).

Il est conseillé de mettre l'accéléromètre sur même le pied pour la calibration et pour l'usage en course.

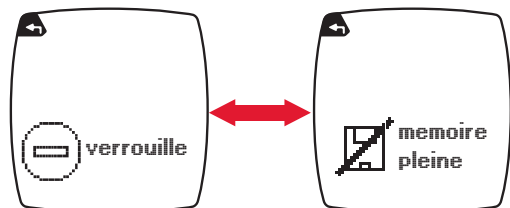
Exemple : si l'accéléromètre a été calibré sur le pied droit, il doit être utilisé sur le pied droit. Voir [section 12.5.3 Calibrer l'accéléromètre](#).

Vérifiez que vous n'avez pas appairé l'accéléromètre d'un autre utilisateur. Eloignez-vous à plus de 10 mètres des autres coureurs et recommencer votre appairage ([Section 12.5.1 Appairer les capteurs](#)).

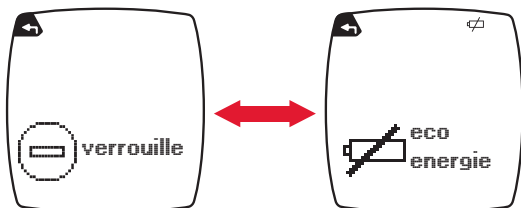
13.3. Pile de la montre faible.

 : la pile est faible et convient d'être changée.

13.4. Pas d'accès à certains modes ou fonction.



La mémoire est saturée et il faut libérer de l'espace mémoire en supprimant des sessions enregistrées ([section 11.1 Utilisation du mode donnée](#)).



ou le mode économie d'énergie est activé ([section 13.3 Pile de la montre faible](#)).

la montre est en mode économie d'énergie, les fonction suivantes sont inaccessibles :


- rétro-éclairage.
- appairage des capteurs.
- mode course (LIBRE, FRACTIONNE, DEFI).

13.5. Détection des capteurs.


capteurs non détectés :

- Eloignez vous d'au moins 10 mètres d'autres utilisateurs potentiels de ceinture cardio fréquence-mètre ou accéléromètre.
- Rapprocher les capteurs de la montre.
- Stimuler l'accéléromètre (le secouer).
- Positionnez correctement la ceinture humidifiée ([section 13.1 Rythme cardiaque anormal](#)).
- Relancer l'appairage ([section 12.5.1 Appairer les capteurs](#)).
- Changer les piles des capteurs.
- Vérifier l'activation du capteur dans les réglages de la montre ([section 12.5.4 Activation des capteurs](#)).

13.6. Consulter l'heure pendant un exercice.

L'heure est par défaut dans votre liste d'indicateurs. Appuyez sur  jusqu'à la faire apparaître sur votre 2ème ou 3ème ligne d'affichage. Si cet indicateur n'est plus dans votre liste, référez vous à la [section 12.4 Votre affichage](#) pour l'y remettre.

13.7. Impossibilité de paramétrer une information au tour.





L'information au tour ne peut pas être inférieure à 30 s ou 0,1 km. Si une valeur inférieure a été validée, l'icône  sera affichée et la valeur saisie clignotera pendant 3 secondes avant de pouvoir ressaisir une nouvelle valeur.

13.8. Restaurer les réglages d'usine.

Le retour aux réglages d'usine se fait dans le mode REGLAGES / réglages défaut.

14. Caractéristiques techniques.

FR

	Montres	Accéléromètre	Ceinture cardio fréquence	Clé de transfert USB
Étanchéité	5 ATM	1 ATM	1 ATM	Non étanche
Autonomie selon le l'utilisation sportive du produit (avec les capteurs)				
1 heure / semaine	18 mois	12 mois	5 ans	Auto alimentée par le port USB
4 heures /semaine	12 mois	9 mois	2 ans	
Mémoire	10 sessions 130 tours 30 heures La mémoire est saturée quand l'une des 3 limites est atteinte.			
Fourchette de valeurs autorisées :				
Zone cible fréquence cardiaque	40 - 240 battements par minutes			
Zone cible vitesse :	1,0 - 40,0 km/h			
Zone cible allure :	60 - 1,0 mn/km			
Information au tour en distance	0,1 - 99,9 km			
Information au tour en distance	30" à 99:59'59"			
Distance mode fractionné	0,1 - 9,9 km			
Temps mode fractionné	15" à 99:59'59"			
Fréquence cardiaque	40 - 240 battements par minutes			
Distance défi	0,1 - 99,9 km			
Temps défi	30" à 99:59'59"			
Vitesse défi	1,0 - 40,0 km /h			
Protocoles de communication				
Portée de transmission	3 m en utilisation 10 m en appairage	3 m en utilisation 10 m en appairage	3 m en utilisation 10 m en appairage	5 m
Températures de fonctionnement	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C
Piles	CR 2032	CR 2032	CR 2032	Non significatif
Poids	61 g.	9 g.	46 g.	7 g.

15. Garanties.

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat. La garantie ne couvre pas :

- les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
- les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
- les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.

Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).

16. Les accessoires compatibles.



Ceinture Cardio Fréquence ANT +



Logiciel Geonaute Software
+ Clef de transfert USB

Le W 500 SD est compatible s :

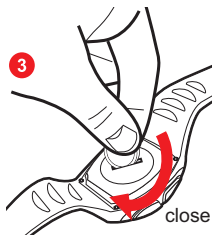
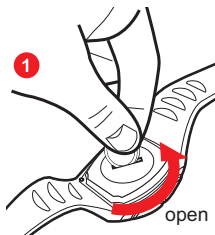
- avec une ceinture cardio fréquencemètre Kalenji ANT+ (disponible en atelier Décathlon).
- la clef de transfert USB « Kalenji S&D Connect » (qui permet le transfert des données vers le logiciel d'analyse et de sauvegarde Geonaute Software.

Pour être détectée par la montre, la ceinture et la clef devront être activée ([section 12.5.4 Activation des capteurs](#)).

Les CW 500 SD sont compatibles avec la clef de transfert PC « Kalenji S&D Connect ».

17. Changement de Piles.

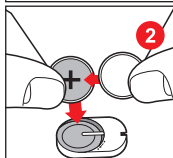
17.1. Changer la pile de la montre.



17.2. Changer la pile de l'accéléromètre.



Déverrouiller le cache circulaire du compartiment à pile de l'accéléromètre en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le point sur le cache et le point sur l'accéléromètre à l'arrière de la flèche doivent être alignés.

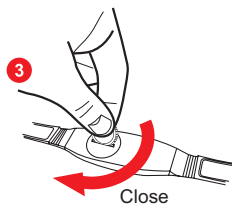
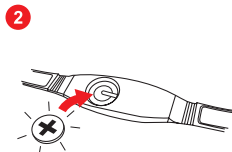
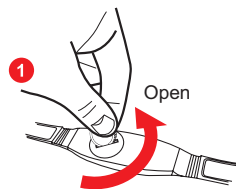


Retirer le cache de la pile. Patienter 30 secondes avant de mettre la pile neuve que vous positionnerez avec le pôle positif vers le haut.



Remettre le cache en place en alignant le point sur le cache et le point à l'arrière de la flèche et visser le dans le sens des aiguilles d'une montre. Le point sur le cache et le point à l'avant de la flèche doivent être alignés.

17.3. Changer la pile de la ceinture cardio fréquence mètre.



Sauf W 500 SD



«Le symbole «poubelle barrée» signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.»



Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- 1 Cet appareil ne risque pas de produire d'interférences nuisibles.
- 2 Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC. Ces limitations visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est aucunement garanti qu'il ne se produira aucune interférence dans une installation particulière.

Si cet équipement provoque des interférences néfastes pour la réception de la radio ou de la télévision, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de remédier à ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Prendre conseil auprès du vendeur ou d'un technicien expérimenté en radio/télévision.

Attention :

Tout changement ou modification non expressément approuvé par Décathlon est susceptible d'annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

18. Contactez-nous.

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : www.kalenji.com

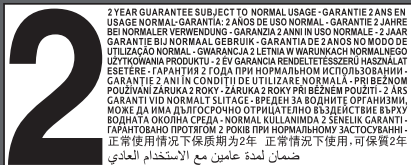
Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.



19. Index.

A	
Accéléromètre	
Positionner	4
Calibrer.....	29
Changer les piles	36
Accessoires.....	35
Activer (accéléromètre, ceinture cardio-fréquence-mètre).....	30
Alarmes	24
Allure	
Gérer sa liste d'indicateurs.....	25
Consulter ses données	19
Zone cible	23
Assistance.....	31
B	
Boutons de la montre.....	3
C	
Calories	
Gérer sa liste d'indicateurs.....	25
Consulter ses données	19
Zone cible	23
Clé USB de transfert « Kalenji S&D Connect ».....	20
Capteurs	
Installer.....	4
Activer	30
Appairer.....	27
Rechercher	28
Changer les piles	35
Calibrer accéléromètre	29
Ceinture cardio fréquence-mètre	
Installer.....	4
Changer les piles	36
D	
Dépannage	31
Défi (mode).....	15
Distance	
Gérer sa liste d'indicateurs.....	25
Consulter ses données	19
Données	
Consulter	19
Supprimer	18
Envoyer sur le PC	20
E	
Eclairage	
bouton	3
mode rapide.....	24
F	
Fréquence cardiaque	
Gérer sa liste d'indicateurs.....	25
Fréquence maximum	22
Fréquence de repos	22
Zone cible	23
Consulter ses données	19
Fractionné (mode).....	9
G	
Graisse	19

H		
Heure (écran d'accueil).....		5
Historique (Cf données)		
I		
Indicateurs		
Nombre d'indicateurs		24
Gérer sa liste		25
K		
Kalenji		37
L		
Langues		22
Libre (mode)		6
Logiciel (Geonaute Software)		20
M		
Mémoire		20
Mode		
Mode heure		5
Mode libre		6
Mode fractionné		9
Mode Défi		14
Mode Données.....		18
Mode réglages		22
N		
Nettoyage ceinture		1
P		
Paramétrage		22
Pile		
Information		30
Changement.....		35
Gestion (mode économie d'énergie).....		30
R		
Rétro-éclairage		
Bouton.....		3
Mode rapide.....		24
S		
Sélectionner dans une liste.....		3
Sortir d'un mode		3
Suppression		
Données.....		18
Indicateurs		25
T		
Tour		
Infos au tour automatique		23
Info au tour manuel.....		3
Gérer sa liste d'indicateurs.....		25
U		
Unités.....		22
V		
Validez un choix.....		3
Vitesse		
Gérer sa liste d'indicateurs.....		25
Consulter ses données		19
Zone cible		23
Z		
Zones cibles		23



oxylane

Oxylane - 4 Boulevard de Mons
BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex
France

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область,
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3,
строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1
Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

合格品 B类
RN # 106987
NIF : N0013342-A
GB 18401-2003



Made in China
Fabricado na China
Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin
中国 制造

 Kalenji

www.kalenji.com