



1 Aide intuitive



5 Utilisation du compte à rebours (TIMER)



Ce modèle possède un compte à rebours avec 4 temps séparés pour réaliser un travail fractionné afin d'améliorer votre endurance et vos performances.

WARM UP	Temps d'échauffement
RUN	Temps d'accélération
REST	Temps de décélération
REPEAT	Nombre de répétition de RUN + REST
COOL	Temps de récupération

- Sélectionner la fonction TIMER, voir **3**.
- Régler les temps du compte à rebours ▶ Appuyer sur et suivre l'aide intuitive voir **1**
- Démarrer ▶ Appuyer sur
- Mettre sur pause ▶ Appuyer sur
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

2 Première utilisation

- Pour démarrer votre produit, appuyer sur un des boutons pendant 5 secondes.
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**, pour régler l'heure et la date.

3 Menu principal à partir de l'écran "heure"



- Accéder au menu ▶ Appuyer sur
- Sélectionner la fonction ▶ Appuyer sur ou
- Valider ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

4 Utilisation du chronomètre (CHRONO)



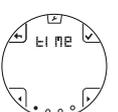
- Sélectionner la fonction CHRONO, voir **3**.
- Démarrer le chronomètre ▶ Appuyer sur
- Mettre sur pause ▶ Appuyer sur
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur
- Visualiser l'heure le chrono lancé ▶ Appuyer sur
- Prendre un temps intermédiaire (SPLIT) ▶ Appuyer sur
- Revenir au menu ▶ Appuyer sur

6 Alarme (ALARM) à partir de l'écran "heure"



- Visualiser l'heure de l'alarme ▶ Appuyer 2 fois sur
- Régler l'heure de l'alarme ▶ Appuyer 2 fois sur puis sur
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**
ON = activée ou OFF = désactivée,
Régler l'heure et les minutes
*Le réglage de l'heure de l'alarme est aussi accessible dans la fonction SET (voir **7**)*
- Arrêter la sonnerie de l'alarme ▶ Appuyer sur un des boutons.

7 Réglages (SET)



- Sélectionner la fonction SET, voir **3**.
- Choisir l'élément à régler ▶ Appuyer sur ou
- Valider la sélection ▶ Appuyer sur
- TIME** = réglage de l'heure
FORMAT = format ; *HOUR* = heure ;
MINUTE = minute
- DATE** = réglage de la date
YEAR = année ; *MONTH* = mois ; *DAY* = jour ;
ddMM = jour mois ; *MMdd* = mois jour
- ALARM** = réglage de l'heure d'alarme
- TIMER** = réglage des temps du compte à rebours
- Suivre l'aide intuitive de l'écran, voir **1**, pour régler les informations.

8 Activer le rétro-éclairage

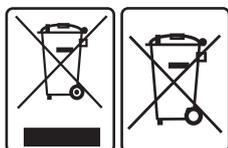
- A partir de l'écran "Heure" ▶ Appuyer sur .
- A partir de tous les autres écrans ▶ Appuyer sur  pendant 3 secondes.



Pour changer votre pile : adressez-vous au point de vente où vous avez acheté votre produit. En la changeant vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité ainsi que la garantie du produit. La durée de vie de la pile est influencée par la durée de stockage en magasin et la façon dont vous utilisez le produit.



Montre conçue pour améliorer la résistance aux chocs dans le cadre d'une utilisation sportive normale, selon la norme ISO1413. Toute chute ou exposition à un choc violent peut provoquer une panne ou casse de la montre.



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. Déposez vos piles dans un endroit où elles seront recyclées.

Produit garanti 2 ans en usage normal.

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 DECATHLON.
- les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.

Les montres Swip Analog M, Swip Digital, A 300 M Swip, A 300+ M Swip, W 500 M Swip, W 500+ M Swip, W 700 XC M Swip sont uniquement compatibles avec les bracelets STRAP M possédant le Swip System.



GEONAUTE.com

DECATHLON

DECATHLON

4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France



9 Afficher la date



- Ajouter la date sur l'écran "heure" ▶ Appuyer sur .
- Revenir au menu ▶ Appuyer 2 fois sur .