

FR

SUUNTO FOOT POD

GUIDE DE L'UTILISATEUR


SUUNTO

COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Global Help Desk	Tél. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tél. +1 (800) 543-9124
Canada	Tél. +1 (800) 776-7770
Site web Suunto	www.suunto.com

COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD, Replacing Luck et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite.

Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis.

1. INTRODUCTION

Le Suunto Foot POD est un accessoire pour votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto t3, t4 ou t6. Il s'agit d'un capteur de vitesse et de distance léger et sans fil, conçu pour les activités où les foulées sont régulières, telles que la course à pied ou la marche.

Il mesure la vitesse et la distance en suivant et recréant le mouvement du pied dans l'air. Contrairement aux podomètres traditionnels, il mesure chaque foulée individuellement. Il affiche donc des informations de vitesse et de distance correctes, même si la longueur de vos foulées varie, comme par exemple sur les terrains en pente.

Contrairement au système GPS, le Suunto Foot POD fonctionne à la fois en extérieur et en intérieur, puisqu'il mesure la longueur des foulées à l'aide de capteurs d'accélération intégrés.

Il se fixe facilement aux lacets de votre chaussure à l'aide de clips qui le tiennent bien en place, même dans des conditions de course difficiles.

Correctement étalonné, et associé à votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto t3, t4 ou t6, le Suunto Foot POD permet d'obtenir sans effort des informations précises sur votre vitesse et sur les distances que vous parcourez.

REMARQUE : Le Suunto Foot POD ne permet pas d'obtenir des données précises pour des activités impliquant des accélérations rapides, des virages, des sauts, des foulées latérales et des arrêts brusques, comme par exemple les sports de raquette.

REMARQUE : Les fonctions relatives à l'utilisation de votre Suunto Foot POD sont décrites dans les manuels d'utilisation séparés de Suunto t3, t4 ou t6. La version la plus récente de ces manuels peut être téléchargée sur www.suunto.com/training.

2. AVANT UTILISATION

2.1. LIAISON DU FOOT POD

Avant de pouvoir utiliser votre Suunto Foot POD, vous devez le relier à votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto. Cette opération peut être comparée au réglage d'une radio. Pour écouter une station particulière, vous devez régler la radio sur la fréquence appropriée. De la même façon, pour utiliser votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto avec un Foot POD spécifique, vous devez les relier. Cette liaison n'est requise que lorsque vous utilisez le Foot POD pour la première fois.

Pour relier votre Foot POD à votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto :

1. **Dans votre Suunto t3 ou t4**, allez dans les réglages du mode *Training* et sélectionnez *Pair a POD* puis *Foot*.

Dans votre Suunto t6, allez dans le menu *Training* et sélectionnez *Pair* puis *Foot POD* (si le numéro de série de votre instrument est égal ou supérieur à 50500000) ou *Spd sens* (si le numéro de série de votre instrument est égal ou inférieur à 50499999). Le message « TURN ON NEW DEVICE » (« Allumer nouvel appareil ») apparaît.

2. Allumez le Foot POD.

3. **Votre Suunto t3 ou t4** affiche « PAIRED » (« Liaison établie ») ou, si la liaison a échoué, fait réapparaître le menu *Pair a POD*.

Votre Suunto t6 affichera dans les 30 secondes « PAIRING COMPLETE » (« Liaison établie ») ou, si la liaison a échoué, « NO DEVICES FOUND » (« Aucun appareil trouvé »).

4. Si la liaison échoue, vérifiez qu'aucun transmetteur ANT actif ne se trouve alentour (comme un émetteur thoracique de fréquence cardiaque par exemple), et répétez les étapes 2 et 3.

Une fois la liaison établie, Suunto t6 fait apparaître un nouveau mode appelé *SPD/DST*. Ce mode vous permet d'accéder à tout moment à vos informations de vitesse et de distance.

Si vous souhaitez utiliser votre Suunto t6 (numéro de série égal ou inférieur à 50499999) à la fois avec le Bike POD et le Foot POD, Suunto propose une mise à jour gratuite de l'instrument dans le centre de maintenance Suunto le plus proche de chez vous, sur simple présentation d'une preuve d'achat du Foot POD et après vous être acquitté des frais postaux relatifs à l'envoi du Foot POD au centre de maintenance.

Pour connaître l'emplacement du centre de maintenance Suunto le plus proche de chez vous, consultez www.suunto.com.

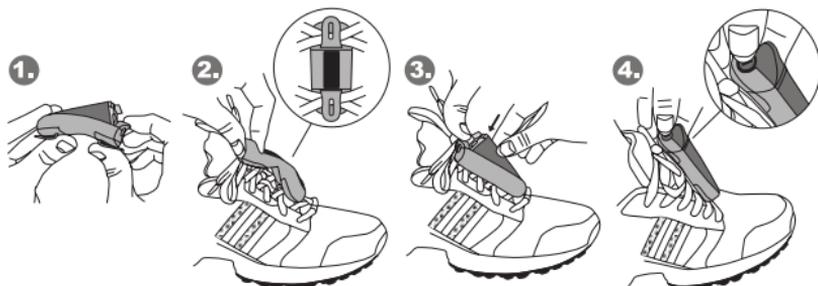
3. UTILISATION DU FOOT POD

3.1. MISE EN PLACE

Le Foot POD se fixe aux lacets de vos chaussures de running. Vérifiez que vos lacets sont bien serrés avant de fixer le Foot POD.

1. Sortez le Foot POD de son étui.
2. Fixez l'étui aux lacets. Choisissez des lacets n'étant pas éloignés de plus de 2 cm ($\frac{3}{4}$ pouces) l'un de l'autre. Vérifiez que les deux lacets se croisent sous les œilletons de fixation.
3. Remettez le Foot POD à l'intérieur de son étui, logo en tête. (Pour assurer des mesures précises, vérifiez que le Foot POD n'est pas incliné et qu'il ne peut se déplacer).
4. Activez le Foot POD.

FR



3.2. ACTIVATION ET DÉSACTIVATION

Pour activer le Foot POD, tenez enfoncé son bouton d'alimentation jusqu'à ce que la DEL se mette à clignoter. Pour le désactiver, tenez enfoncé ce bouton jusqu'à ce que la DEL s'éteigne.

3.3. CONNEXION

Pour utiliser votre Foot POD, vous devez établir une connexion entre le Foot POD et votre ordinateur de poignet. Cette opération peut être comparée à l'écoute d'une radio. Pour recevoir le signal de diffusion radio, vous devez allumer la radio. De la même façon, pour que votre moniteur de la fréquence cardiaque puisse recevoir le signal envoyé par votre Foot POD, les instruments doivent être connectés. Vous devez les connecter à chaque fois que vous souhaitez utiliser votre moniteur de la fréquence cardiaque avec votre Foot POD.

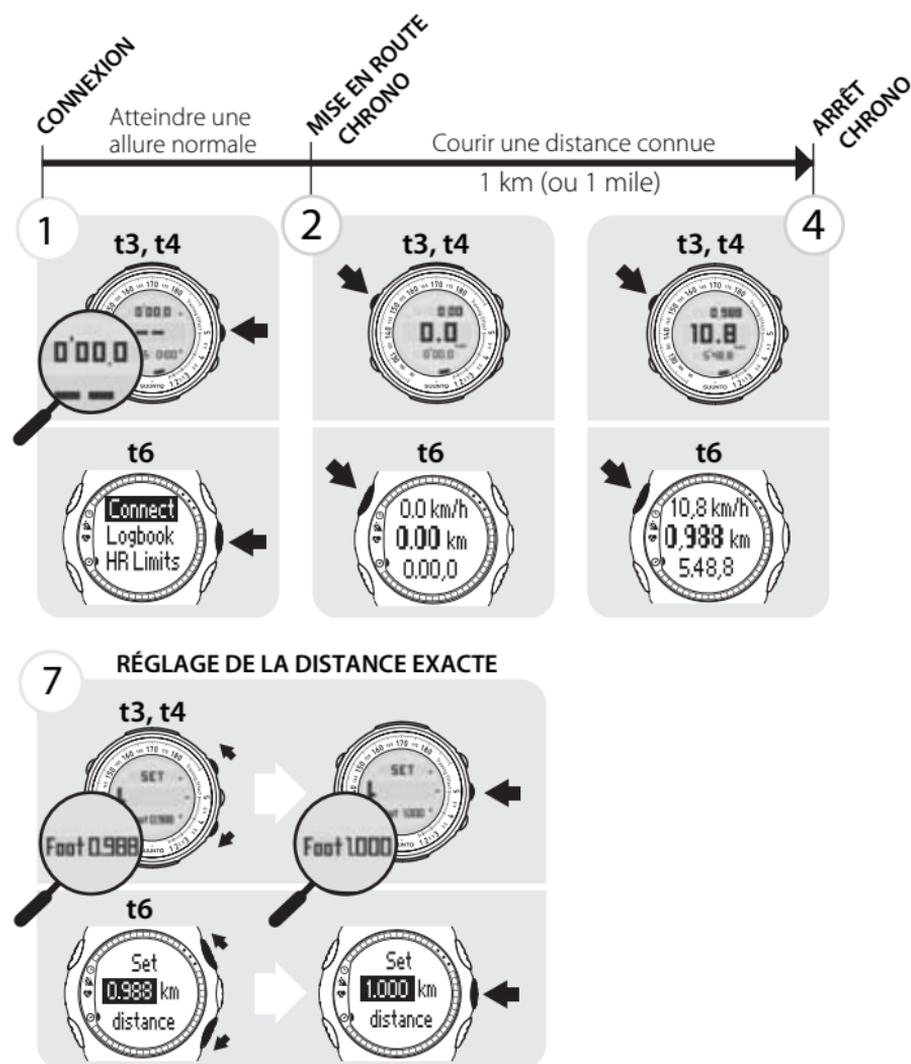
1. Activez le Foot POD.
2. **Dans votre Suunto t3 ou t4**, passez en mode *Training* ou mettez le chronomètre en route.
Dans votre Suunto t6, sélectionnez *Connect* dans le menu *SPD/DST*.
3. Votre moniteur de la fréquence cardiaque vous informe lorsque le Foot POD a été trouvé.

Suunto t3 ou t4 : Si la connexion échoue, le message « *SEARCHING* » (« Recherche en cours ») disparaît de la ligne inférieure de l'affichage et le raccourci actuel réapparaît. Dans ce cas, assurez-vous que le Foot POD est activé et réessayez.

Suunto t6 : Si la connexion échoue, « *NO DEVICES FOUND* » (« Aucun appareil trouvé ») apparaît sur l'affichage. Dans ce cas, assurez-vous que le Foot POD est activé et réessayez.

3.4. ÉTALONNAGE

Pour garantir des mesures précises, vous devez d'abord étalonner le Foot POD à l'aide de votre ordinateur de poignet. Pour effectuer l'étalonnage, vous avez besoin d'un parcours dont vous connaissez la distance exacte, comme par exemple une piste d'athlétisme de 400 mètres.

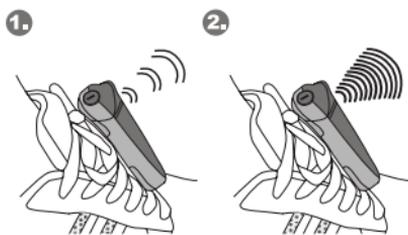


1. Allumez le Foot POD. Passez votre moniteur de la fréquence cardiaque en mode *Training* et établissez une connexion avec le Foot POD.
2. Commencez à courir à votre rythme. Lorsque vous franchissez la ligne de départ, mettez le chronomètre en route.
3. Parcourez une distance de 800 – 1000 m (environ 0,5 – 0,7 miles) à votre rythme (par exemple deux tours d'une piste de 400 mètres).
4. Arrêtez le chronomètre lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée.
5. **Dans votre Suunto t3 ou t4**, sélectionnez *Calibrate* dans les réglages du mode *SPD/DST*.
Dans votre Suunto t6, sélectionnez *Calibrate* dans le menu *SPD/DST*.
6. Sélectionnez *Foot POD*.
7. Corrigez la distance mesurée (par ex. 0,988 km) en entrant la distance réelle parcourue (par ex. 1 km) avec les boutons UP/DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour terminer l'étalonnage.
8. L'instrument calcule le taux d'étalonnage, qui apparaît sur la deuxième ligne de l'affichage. Vous pouvez également entrer le taux d'étalonnage manuellement à l'aide des boutons UP/DOWN.

REMARQUE : Si vous courez à des allures différentes, vous obtiendrez des mesures plus précises en utilisant des taux d'étalonnage différents (un pour une course lente et un autre pour une course rapide). Pour des marathons, nous vous conseillons d'étalonner le Foot POD par rapport à votre allure marathon cible.

3.5. CHANGEMENT DE LA PILE

Lorsque la capacité de la pile est suffisante, la DEL du Foot POD clignote deux fois par seconde (figure 1). Lorsque la capacité de la pile est trop faible, la DEL reste allumée en continu (figure 2). Lorsque la capacité de la pile est faible ou que la durée de vie de la pile diffère manifestement des durées de vie mentionnées dans ce manuel, vous devez changer la pile. **REMARQUE :** Pour de plus amples informations sur la durée de vie estimée de la pile, reportez-vous à la section 5. Caractéristiques techniques. L'autonomie du Suunto Foot POD peut varier selon le type de pile, la température de fonctionnement et l'utilisation que vous en faites.



REMARQUE : Si vous allumez le Foot POD en intérieur (température ambiante) puis que vous sortez dans le froid, la consommation de la pile augmente. Si la capacité de la pile est faible, celle-ci peut se vider plus rapidement.

Pour changer la pile :

1. Sortez le Foot POD de son étui.
2. Ouvrez le logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie.
3. Retirez l'ancienne pile.
4. Insérez une pile neuve et refermez le logement de la pile.
5. Remplacez le Foot POD dans son étui.

REMARQUE : Pour conserver les propriétés d'étanchéité du Foot POD, veuillez faire très attention pour changer la pile. Un changement de pile négligé annulera la garantie.



4. SUUNTO TRAINING MANAGER

Lorsque vous utilisez le Suunto Foot POD, les données de vitesse et de distance sont enregistrées par votre moniteur de la fréquence cardiaque Suunto. Ces données peuvent être affichées sous forme de graphe et analysées plus en détail à l'aide du logiciel Suunto Training Manager. Ce logiciel est inclus dans le coffret Suunto t6. Avec les Suunto t3 et Suunto t4, vous devez d'abord acquérir Suunto PC POD pour transférer les données dans votre ordinateur avant d'utiliser Suunto Training Manager. La version la plus récente de Suunto Training Manager peut être téléchargée gratuitement sur www.suunto.com.

5. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- **Poids :** 45 g (pile comprise)
- **Étanchéité :** 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- **Température de fonctionnement :** de -20°C à +60°C / de -5°F à +140°F
- **Pile remplaçable :** 1,5 V de type AAA / LR03 (pile recommandée : Duracell alcaline normale)
- **Rayon de transmission :** jusqu'à 10 m / 30 ft
- **Précision :** Avec un étalonnage correct, généralement supérieure à 3 % entre 0°C et +40°C / +32°F et +104°F (avec des vitesses allant de 1,5 m/s à 5,5 m/s / 4,5 ft/s à 16,5 ft/s)
- **Fréquence :** 2,465 GHz, compatibilité ANT
- **Durée de vie de la pile :** jusqu'à 50 h à 20°C / 68°F, jusqu'à 35 h à 0°C / 32°F, jusqu'à 27 h à -10°C / 14°F

6. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

6.1. DROIT D'AUTEUR

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto.

Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et exactes, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com.

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006

6.2. MARQUES

Suunto et Replacing Luck sont des marques déposées de Suunto Oy. Suunto t3, t4 et t6 ainsi que les autres noms de produits, fonctions et contenus Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Les noms des autres produits et entreprises sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

6.3. BREVETS

Ce produit est protégé par les brevets US6,513,381, US6,301,964 et US5,955,667, et par les brevets non US équivalents. D'autres demandes de brevet sont en cours.

7. AVERTISSEMENTS

7.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR

Cet instrument est destiné uniquement à un usage récréatif. N'utilisez jamais Suunto Foot POD pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou industrielle.

7.2. CONFORMITÉ CE

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec les directives MCE 89/336/CEE et 99/5/CEE.

7.3. NORME NMB

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

7.4. CONFORMITÉ FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Cet appareil génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. Rien ne permet de garantir quand ces interférences peuvent se produire. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à d'autres équipements, essayez de résoudre le problème en le déplaçant.

Consultez un représentant Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.

(2) Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Averti conforme aux normes FCC. Pour usage domestique ou sur le lieu de travail.

AVERTISSEMENT FCC : *Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil aux termes des réglementations FCC.*

7.5. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe pas d'autres garanties expresses que celles citées ci-dessus.

Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le service clientèle de Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de

perces ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet appareil. Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité N° 96-HEL-AQ-220).

7.6. SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous jugez nécessaire de retourner ce produit sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit. Indiquez votre nom et adresse, et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine.

Pour connaître les coordonnées de votre distributeur Suunto local, consultez notre site à l'adresse www.suunto.com.

8. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Éliminez ce produit de façon adéquate, en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le désirez, vous pouvez retourner cet appareil au représentant Suunto le plus proche de chez vous.



www.suunto.com

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006