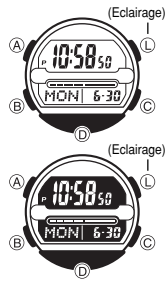


Guide d'utilisation 3100

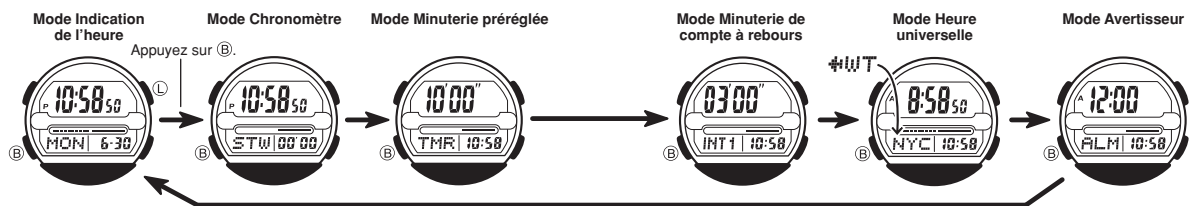
À propos de ce mode d'emploi



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

Guide général

- Appuyez sur (B) pour changer de mode.
- Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un écran de réglage est affiché), appuyez sur (L) pour éclairer l'afficheur.



Indication de l'heure

Heures : Minutes : Secondes
Indicateur Après-midi



Utilisez le mode Indication de l'heure pour régler et voir l'heure et la date.

Lire ceci avant de régler l'heure et la date !
Les heures des modes Indication de l'heure et Heure universelle sont reliées. C'est pourquoi il faut sélectionner le code de ville avant de régler l'heure et la date.

Pour régler l'heure et la date



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



3. Lorsque le réglage souhaité clignote, utilisez (D) et (C) pour le changer de la façon suivante.

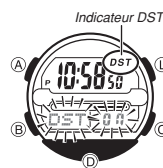
Ecran	Pour:	Il faut:
58	Remettre les secondes à 58	Appuyer sur (D).
0FF	Sélectionner l'heure d'été (07) ou l'heure d'hiver (0FF)	Appuyer sur (D).
TYY	Changer le code de ville	Utiliser (D) (est) et (C) (ouest).
:10:58	Changer les heures ou les minutes	Utiliser (D) (+) et (C) (-).
7000	Changer l'année	
6-30	Changer le mois ou le jour	

- Pour le détail sur les codes de villes, voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).
 - Voir "Heure d'été (DST)" pour le détail sur l'heure d'été.
4. Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

Heure d'été (DST)

Lorsque l'heure d'été est sélectionnée, l'heure d'hiver avance automatiquement d'une heure. Notez que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays ou régions.

Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver dans le mode Indication de l'heure



1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
 2. Appuyez sur (B) pour afficher l'écran de réglage de l'heure d'été.
 3. Appuyez sur (D) pour sélectionner l'heure d'été (07 affiché) ou l'heure d'hiver (0FF affiché).
 4. Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- L'indicateur DST apparaît pour indiquer que l'heure d'été est activée.

Pour sélectionner le format de 12 heures ou de 24 heures

En mode Indication de l'heure, appuyez sur (D) pour sélectionner le format de 12 heures ou de 24 heures.

- Dans le format de 12 heures, l'indicateur P (après-midi) apparaît pour les heures entre midi et 11:59 du soir et l'indicateur A (matin) apparaît pour les heures entre minuit et 11:59 du matin.
- Dans le format de 24 heures, les heures sont indiquées de 0:00 à 23:59, sans indicateur.
- Le format de 12 ou 24 heures sélectionné dans le mode Indication de l'heure s'applique à tous les modes.
- Les indicateurs A et P n'apparaissent pas lorsque l'heure est indiquée dans d'autres modes.

Chronomètre

Ecran initial du mode Chronomètre

Heure actuelle du mode Indication de l'heure



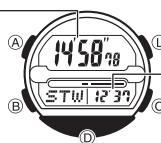
Le mode Chronomètre permet de chronométrer un jeu ou un événement. La partie supérieure de l'afficheur indique le temps total écoulé, sans interruption, tandis que la partie inférieure de l'afficheur indique le temps écoulé d'un événement, avec les interruptions dues aux arrêts de jeu, demi-temps, etc.

- La limite de chronométrage (temps total) dans la partie supérieure de l'afficheur est de 99 minutes 59 secondes.
- La limite de chronométrage (temps d'un événement) dans la partie inférieure de l'afficheur est de 59 minutes 59 secondes.
- Un chronométrage se poursuit tant que vous ne l'arrêtez pas. Lorsque l'un des deux temps atteint sa limite, il revient à zéro.

- Le chronométrage se poursuit même si vous sortez sur mode Chronomètre.
- Lorsque vous commencez à chronométrer un événement, l'écran initial figurant sur cette page est remplacé par l'écran du temps écoulé.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Chronomètre auquel vous accédez en appuyant sur (B).

Ecran du temps écoulé

Minutes, secondes, 100^{es} de seconde du temps total
* Une fois le chronomètre en marche, le chronométrage de ce temps ne peut pas être interrompu. Le temps indiqué est le temps total depuis la mise en marche du chronomètre.



Minutes, secondes du temps d'un événement
* Le chronométrage de ce temps peut être interrompu et redémarré à l'aide du bouton (D).

Chronométrage de base d'un événement



* Le chronométrage du temps total dans la partie supérieure de l'afficheur se poursuit.

Utilisation du mode Chronomètre pour chronométrer un événement sportif

Vous pouvez chronométrer un événement sportif dans le mode Chronomètre en préréglant ou sans prérégler la durée de l'événement. Si vous la préréglez, la montre bipera lorsque le temps total dans la partie supérieure de l'afficheur atteindra la durée préréglée pour cet événement.

Si l'événement est interrompu pour les arrêts de jeu ou pour d'autres raisons, appuyez sur (D) pour interrompre puis pour poursuivre le chronométrage de l'événement dans la partie inférieure de l'afficheur. Comme le chronométrage du temps total se poursuit dans la partie supérieure de l'afficheur, vous pouvez calculer le temps de l'interruption (temps mort) en soustrayant le temps indiqué dans la partie inférieure de l'afficheur du temps indiqué dans la partie supérieure de l'afficheur.

Pour prérégler la durée d'un événement

- En mode Chronomètre, appuyez sur (A) jusqu'à ce que le réglage de durée de l'événement actuel se mette à clignoter dans la partie supérieure de l'afficheur. C'est l'écran de réglage.
 - Si le réglage de durée de l'événement actuel n'apparaît pas lorsque vous appuyez un moment sur (A), c'est qu'un chronométrage est en cours. Procédez de la façon indiquée dans "Pour arrêter le chronométrage du temps écoulé et remettre le chronomètre à zéro".
- Utilisez (D) (+) et (C) (-) pour changer le réglage de la durée de l'événement actuel.
 - Vous pouvez spécifier une durée de 1 à 60 minutes, par unités d'une minute.
- Après avoir spécifié la durée, appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

Pour chronométrer un événement

- Appuyez sur (D) pour commencer à chronométrer un événement.
- Au début, le même temps est indiqué dans les parties supérieure et inférieure de l'afficheur.

Pour interrompre le chronométrage

- Appuyez sur (D).
- Le chronométrage de l'événement dans la partie inférieure de l'afficheur s'arrête mais le temps total dans la partie supérieure de l'afficheur continue d'être chronométré.
- Pour redémarrer le chronométrage dans la partie inférieure de l'afficheur, appuyez une nouvelle fois sur (D).

Lorsque la durée préréglée d'un événement est atteinte

- La montre bipera pendant 10 secondes lorsque le temps total écoulé dans la partie supérieure de l'afficheur atteint la durée préréglée pour l'événement.
- Le chronométrage de l'événement continue lorsque la durée préréglée pour cet événement est atteinte.

Pour arrêter le chronométrage du temps écoulé et remettre le chronomètre à zéro

- Appuyez sur (D) pour arrêter le chronométrage de l'événement dans la partie inférieure de l'afficheur.
 - Le chronométrage du temps total dans la partie supérieure de l'afficheur se poursuit.
- Appuyez sur (C) jusqu'à ce que l'écran initial du mode Chronomètre apparaisse.

Minuterie préréglée

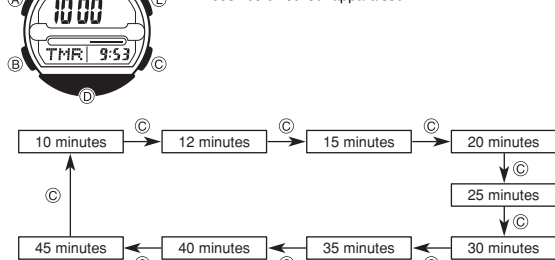
La montre contient plusieurs temps préréglés qui peuvent être sélectionnés comme temps initial du compte à rebours.

Un bip retentit lorsque le compte à rebours atteint zéro.

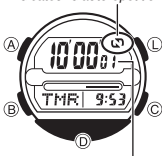
- Les temps initiaux suivants ont été préréglés en minutes: 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45.
- Vous pouvez aussi activer l'autorépétition pour que la minuterie se remette automatiquement en marche au temps actuellement spécifié chaque fois que le compte à rebours atteint zéro.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Minuterie préréglée, auquel vous accédez en appuyant sur (B).

Pour effectuer une opération avec la minuterie préréglée

- En mode Minuterie préréglée, utilisez (C) pour faire défiler les temps préréglés jusqu'à ce que celui que vous voulez utiliser apparaisse.



Indicateur d'autorépétition



Nombre de répétitions



- Pour activer l'autorépétition, appuyez un moment sur (A) lorsque l'écran de sélection du temps initial est indiqué. Le nombre de répétitions est indiqué à côté du temps de la minuterie.
- L'emploi fréquent de l'autorépétition et des bips peut user la pile.

- Appuyez sur (D) pour mettre le compte à rebours en marche.
- Appuyez sur (D) pendant un compte à rebours pour l'interrompre. Appuyez une nouvelle fois sur (D) pour poursuivre le compte à rebours.
- Lorsque le compte à rebours est terminé (que l'autorépétition soit ou non activée) la montre bipera pendant 10 secondes à moins que vous ne l'arrêtiez en appuyant sur un bouton.
- Autorépétition désactivée: Lorsque le compte à rebours est terminé, le chronométrage commence et la partie supérieure de l'afficheur indique le temps écoulé depuis la fin du compte à rebours. Le chronométrage s'arrête automatiquement au bout de 60 minutes. A ce moment, l'écran de sélection du temps initial de la minuterie de compte à rebours apparaît.

- Autorépétition activée: Lorsque le compte à rebours est terminé, un nouveau compte à rebours commence à partir du temps initial spécifié. Le nombre de répétitions est indiqué à côté du temps de la minuterie. Le nombre de répétitions est remplacé par "--" après 100 répétitions.
- Pour arrêter complètement un compte à rebours, mettez d'abord la minuterie en pause en appuyant sur (D), puis appuyez sur (C). L'écran initial du mode Minuterie préréglée apparaît.

Minuterie de compte à rebours

Temps initial (Minutes*Secondes*)



Heure actuelle
Numéro de la minuterie de compte à rebours

Avec la minuterie de compte à rebours vous pouvez spécifier neuf temps initiaux, qui seront comptés dans l'ordre, l'un après l'autre.

Exemple 1: Chronométrage d'un entraînement avec intervalles

Course de 3 minutes (INT 1), repos de 1 minute (INT 2), course de 5 minutes (INT 3)

Exemple 2: Chronométrage d'un jeu

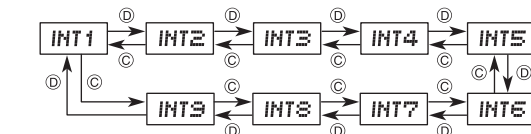
Période de 45 minutes (INT 1), mi-temps de 15 minutes (INT 2), période de 45 minutes (INT 3)

- La montre bipera lorsqu'un compte à rebours atteint zéro.
- Un avertisseur retentit pendant environ cinq secondes lorsque le dernier compte à rebours atteint zéro.
- Vous pouvez activer l'autorépétition pour redémarrer la série de comptes à rebours depuis le début lorsque la fin du dernier compte à rebours est atteinte.

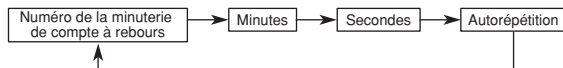
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Minuterie de compte à rebours, auquel vous accédez en appuyant sur (B).

Pour régler la minuterie de compte à rebours

- En mode Minuterie de compte à rebours, appuyez un moment sur (A) jusqu'à ce que le numéro de la minuterie de compte à rebours se mette à clignoter. C'est l'écran de réglage.
- Utilisez (D) et (C) pour faire défiler les numéros de minuterie de compte à rebours jusqu'à ce que celui que vous voulez régler apparaisse.



- Appuyez sur (B) pour faire clignoter et sélectionner d'autres réglages dans l'ordre suivant.



- Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) et (C) pour le changer comme indiqué ci-dessous.

Ecran	Pour:	Il faut:
INT 1	Changer le numéro de la minuterie de compte à rebours	Utiliser (D) (+) et (C) (-).
03:00	Changer les minutes	Utiliser (D) (+) et (C) (-).
03:00	Changer les secondes (unité de 5 secondes)	Utiliser (D) (+) et (C) (-).
REP	Activer ou désactiver l'autorépétition (REP)	Appuyer sur (D).

- Si le temps d'une minuterie est 00:00 le compte à rebours ne sera pas effectué pour la minuterie de compte à rebours correspondante.
- Le compte à rebours d'une seule minuterie ne peut pas être répété. L'autorépétition s'applique à tous les comptes à rebours des minuteries dans le mode Minuterie de compte à rebours.

Indicateur d'autorépétition



Nombre de répétitions

5. Spécifiez les temps de toutes les minuteriers de compte à rebours souhaitées.

- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- Lorsque l'autorépétition est activée, le nombre de répétitions apparaît à côté du temps de la minuterie.
- L'emploi fréquent de l'autorépétition et des bips peut user la pile.

Pour minuter des comptes à rebours

En mode Minuterie de compte à rebours, appuyez sur (D) pour mettre la minuterie de compte à rebours en marche.

- Pour interrompre un compte à rebours, appuyez sur (D). Appuyez de nouveau sur (D) pour poursuivre le compte à rebours.
- Lorsque l'autorépétition est arrêtée, la montre bipse chaque fois qu'un compte à rebours atteint zéro. Un avertisseur retentit pendant environ cinq secondes lorsque le dernier compte à rebours atteint zéro.
- Lorsque l'autorépétition est activée, la montre bipse chaque fois qu'un compte à rebours atteint zéro. La montre bipse pendant cinq secondes environ lorsque le dernier compte à rebours atteint zéro. Le premier compte à rebours recommence lorsque le dernier compte à rebours atteint zéro. Le nombre de répétitions est indiqué à côté du temps de la minuterie. Le nombre de répétitions est remplacé par "--" après 100 répétitions.
- Le compte à rebours en cours se poursuit même si vous sortez du mode Minuterie de compte à rebours.
- Pour arrêter la minuterie de compte à rebours, appuyez d'abord sur (D) pour interrompre le compte à rebours, puis appuyez sur (C). Le temps du compte à rebours revient à sa valeur initiale.

Heure universelle

Heure actuelle dans le fuseau du code de ville sélectionné



Code de ville

Heure du mode Indication de l'heure

L'heure universelle indique l'heure dans 48 villes (29 fuseaux horaires) dans le monde.

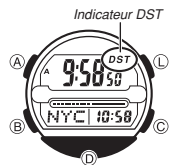
- Lorsque vous accédez au mode Heure universelle, les données affichées au moment où vous êtes sorti de ce mode réapparaissent en premier.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Heure universelle, auquel vous accédez en appuyant sur (B).

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

En mode Heure universelle, appuyez sur (D) pour faire défiler les codes de villes vers l'est ou sur (C) pour les faire défiler vers l'ouest.

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

Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour un code de ville

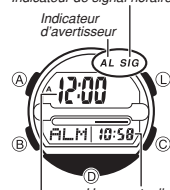


Code de ville

- En mode Heure universelle, utilisez (D) et (C) pour afficher le code de ville dont vous voulez changer le réglage d'heure d'hiver/heure d'été.
- Appuyez une seconde environ sur (A) pour sélectionner l'heure d'été (DST affiché) ou l'heure d'hiver (DST non affiché).
- L'indicateur DST apparaît lorsque vous affichez un code de ville pour lequel l'heure d'été a été sélectionnée.
- Notez que le réglage d'heure d'été/hiver n'affecte que le code de ville actuellement affiché. Les autres codes de ville ne sont pas affectés par ce réglage.

Avertisseur

Indicateur de signal horaire



Heure de l'avertisseur (Heures : Minutes)

Quand l'avertisseur quotidien est activé, la montre bipse pendant 10 secondes chaque jour à l'heure pré-réglée. Quand le signal horaire est activé, un bip est émis pour marquer chaque heure.

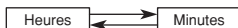
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Avertisseur, auquel vous accédez en appuyant sur (B).

Pour régler l'heure de l'avertisseur

- Appuyez en continu sur (A) en mode Avertisseur jusqu'à ce que les chiffres de l'heure se mettent à clignoter. Les chiffres de l'heure clignotent parce qu'ils sont sélectionnés.

- A ce moment, l'avertisseur est activé.

- Appuyez sur (B) pour changer de sélection dans l'ordre suivant.



- Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) et (C) pour le changer de la façon suivante.

Ecran	Pour:	Il faut:
12:00	Changer les heures et les minutes	Utiliser (D) (+) et (C) (-). • Dans le cas du format de 12 heures, régler l'heure sur le matin (indicateur A) ou l'après-midi (indicateur P).

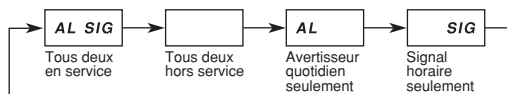
- Quand l'heure de l'avertisseur est réglée, appuyez sur (A) pour revenir au mode Avertisseur.

Pour arrêter l'avertisseur

Appuyez sur un bouton quelconque pour arrêter l'avertisseur lorsqu'il retentit.

Pour mettre en et hors service l'avertisseur quotidien et le signal horaire

Appuyez sur (D) en mode Avertisseur pour changer le statut de l'avertisseur quotidien ou du signal horaire dans l'ordre suivant.



Pour contrôler l'avertisseur

Appuyez en continu sur (D) en mode Avertisseur pour faire retentir le bip.

Référence

Cette partie contient des détails et des informations techniques sur le fonctionnement de la montre. Elle contient aussi des précautions et des remarques importantes concernant diverses fonctions et caractéristiques de la montre.

Bip d'activation des boutons



La montre bipse chaque fois que vous appuyez sur un de ses boutons. Vous pouvez activer ou désactiver ce bip.

- Les avertisseurs, le signal horaire, l'avertisseur de la minuterie de compte à rebours et l'avertisseur de minuterie d'événement fonctionnent normalement lorsque le bip des boutons est désactivé.

Pour activer ou désactiver le bip d'activation des boutons

Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un écran de réglage est affiché), appuyez un moment sur (B) pour activer le bip (B non affiché) ou le désactiver (B affiché).

- Lorsque vous appuyez sur le bouton (B) pour activer ou désactiver le bip, le mode actuel de la montre change également.
- L'indicateur B apparaît dans tous les modes lorsque le bip d'activation des boutons est désactivé.

Défilement

Les boutons (C) et (D) servent à faire défiler les données sur les différents écrans de modes et de réglages. Dans la plupart des cas, il suffit de maintenir ces boutons enfoncés pour faire défiler plus rapidement les données. Ceci est valide sauf lorsque le numéro de la minuterie de compte à rebours clignote sur l'écran du mode Minuterie de compte à rebours.

Fonctions de retour automatique

- Si vous laissez la montre deux ou trois minutes en mode Avertisseur sans effectuer aucune opération, elle revient automatiquement au mode Indication de l'heure.
- Si vous laissez des chiffres clignoter deux ou trois minutes sur l'afficheur sans effectuer aucune opération, la montre sort de l'écran de réglage.

Indication de l'heure

- Si vous remettez les secondes à 00 entre 30 et 59 secondes, les minutes augmentent d'une unité. Si vous les remettez à 00 entre 00 et 29 secondes, les minutes ne changent pas.
- L'année peut être réglée de 2000 à 2099.
- Le calendrier entièrement automatique de la montre tient compte des différentes longueurs des mois et des années bissextiles. Une fois que la date a été réglée, il n'y en principe aucune raison de la changer sauf après le remplacement de la pile de la montre.

Heure universelle

- Les secondes de l'heure universelle se synchronisent sur les secondes du mode Indication de l'heure.
- Toutes les heures du mode Heure universelle sont calculées en fonction de l'heure spécifiée dans le mode Indication de l'heure pour la ville de résidence et des décalages horaires UTC.
- Le décalage horaire UTC est la différence d'heures entre le point de référence, Greenwich, en Angleterre, et l'heure du fuseau horaire où se trouve votre ville.
- Les lettres "UTC" signifient "Universal Time Coordinated" (Temps universel), c'est le standard scientifique universellement utilisé pour l'indication de l'heure. Cette heure est indiquée par une horloge atomique (au césium) qui a une précision d'une microseconde. Des secondes sont ajoutées ou soustraites, si nécessaire, pour que l'heure UTC reste synchronisée sur la rotation de la terre.

Précautions concernant l'éclairage

L'afficheur de cette montre est éclairé par une DEL (diode électroluminescente) qui rend l'afficheur mieux visible à l'obscurité. Dans n'importe quel mode (sauf quand un écran de réglage est affiché) appuyez sur (L) pour éclairer l'afficheur pendant deux secondes environ.

- L'éclairage peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'un avertisseur retentit.
- L'emploi fréquent de l'éclairage réduit l'autonomie de la pile.

City Code Table

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

*Based on data as of December 2006.