

Montre Guide d'utilisation 3587 CASIO®

Sommaire

À propos de cette montre

Guide général

Créer votre profil

Indicateurs

Navigation entre les modes

Présentation des modes

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

Éclairage du cadran dans l'obscurité

Fonctionnalités utiles

Liaison avec un téléphone

Mise en route

Réglage automatique de l'heure

Affichage des enregistrements d'entraînement

Affichage des données du journal de bord

Définition des valeurs cibles

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

Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

Configuration de minuterie programmables

Configuration du réglage de l'heure mondiale

Réglage de l'alarme

Détecteur du téléphone

Configuration des réglages de la montre

Connexion

Connexion à un téléphone

Annuler le jumelage de la montre à un téléphone

Si vous achetez un autre téléphone

Réception des notifications du téléphone

Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

Affichage du contenu des notifications

Suppression d'une notification

Correction de l'heure

Utilisation des fonctions de la montre pour corriger l'heure

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Heure mondiale

Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la ville pour l'heure mondiale

Vérification de l'heure mondiale

Spécification d'une ville pour l'heure mondiale

Configuration du réglage de l'heure d'été

Alarme

Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de l'alarme

Configuration des réglages de l'alarme

Désactivation d'une alarme

Utilisation de la fonction d'entraînement

Chronométrage d'une course à pied

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

Configuration des alertes

Définition de l'unité de distance

Activation du chronométrage automatique des tours

Activation de la pause automatique

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

Réglages configurés avec l'application

Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

Éléments affichables du journal d'entraînement

Affichage des enregistrements des données du journal enregistré

Suppression des données du journal

Minuterie

Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la minuterie

Définition d'une heure de début

Utilisation de la minuterie

Utilisation des minuterie programmables pour un entraînement fractionné

Présentation

Configuration de minuterie programmables

Chronométrage avec les minuterie programmables

Chronomètre

Mesure du temps écoulé

Mesure d'un temps intermédiaire

Nombre de pas

Comptage des pas

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

Autres réglages

Activation de la tonalité des boutons

Configuration des réglages de son des notifications

Configuration des réglages des vibrations

Définition des unités de taille et de poids

Définition de l'unité d'affichage des calories

Fonction Écran désactivé

Réinitialisation des réglages de la montre

Fiche technique

Autres informations

Tableau des villes

Tableau des heures d'été

Téléphones pris en charge

Vérification des informations de conformité
sans fil

Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

Logiciel

Dépannage

Précautions

Précautions d'emploi

Entretien de la montre

Remplacement de la pile

Précautions relatives à Mobile Link

À propos de cette montre

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

Caractéristiques de la montre

• Liaison avec un téléphone

Vous pouvez transférer les données d'entraînement vers un téléphone compatible Bluetooth® et les exploiter à l'aide d'applications.

• Fonction d'entraînement

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

• Journal d'entraînement

Le journal d'entraînement peut stocker jusqu'à 100 enregistrements de données acquises pendant le chronométrage de la course à pied.

• Heure mondiale

Vous pouvez afficher l'heure actuelle parmi 38 villes* du monde, ainsi que l'heure UTC (Temps universel coordonné).

* L'heure actuelle est susceptible d'être mise à jour lorsque la montre est connectée à un téléphone.

• Alarme

La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations lorsque l'heure d'une alarme prédéfinie est atteinte.

• Minuterie

Utilisez la minuterie pour effectuer un compte à rebours à partir du temps de départ. La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations à la fin du compte à rebours.

• Chronomètre

Le chronomètre mesure jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes de temps écoulé sous forme d'unités d'une seconde.

Remarque

- Les illustrations figurant dans ce Guide d'utilisation sont destinées à faciliter la compréhension. Ces illustrations peuvent légèrement différer de l'élément qu'elles représentent.
- Avant d'utiliser la fonction d'entraînement, configurez vos paramètres de profil. Cela vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises.
🔗 [Créer votre profil](#)
- Selon la version du logiciel de votre montre, son fonctionnement et son contenu peuvent différer de ceux décrits dans ce Guide d'utilisation.

Guide général



Bouton A

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

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

Bouton B

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

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

Bouton C

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

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

Bouton D

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

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

Bouton E

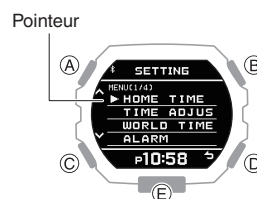
Appuyez sur ce bouton pour activer l'éclairage.

Créer votre profil

Vous pouvez utiliser la procédure de cette section pour saisir des informations et créer un profil (taille, poids, sexe, date de naissance, poignet auquel la montre est portée).

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

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



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

L'écran de sélection des éléments du profil s'affiche.



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

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

7. Enregistrez votre taille et votre poids.

- Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [HEIGHT/WEIGHT].

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

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

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

Remarque

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

8. Indiquez votre sexe.

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

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

9. Indiquez votre date de naissance.

- Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [BIRTHDAY].

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

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

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

Remarque

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

10. Indiquez le poignet où vous portez la montre.

- Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [WRIST].

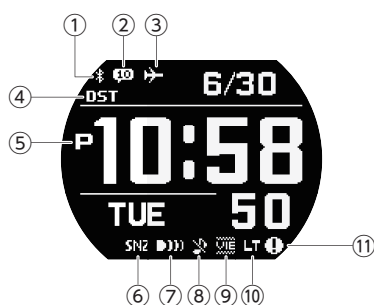
- ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [LEFT] ou [RIGHT].
- ② Appuyez sur (B) pour enregistrer le réglage du poignet que vous avez indiqué.
Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection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

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Indicateurs



- ① S'affiche lorsqu'une connexion est établie entre la montre et un téléphone.
 - Lorsque vous tentez de vous reconnecter avec votre téléphone suite à une perte de connexion, ce voyant clignote toutes les secondes.
 - Si aucune tentative de connexion avec votre téléphone n'est effectuée suite à la perte de la connexion, ce voyant clignote toutes les deux secondes.
- ② Indique le nombre de nouvelles notifications du téléphone.
- ③ S'affiche lorsque le mode Avion est activé.
- ④ S'affiche lorsque l'heure indiquée est l'heure d'été.
- ⑤ S'affiche pendant les heures de l'après-midi lorsque l'indication de l'heure sur 12 heures est utilisée.
- ⑥ S'affiche lorsque le rappel d'alarme est activé.
- ⑦ S'affiche lorsqu'une alarme est activée.
- ⑧ S'affiche lorsque le son de fonctionnement ou celui des notifications est désactivé.
- ⑨ S'affiche lorsque la vibration est activée.
- ⑩ S'affiche lorsque l'éclairage automatique est activé.
- ⑪ S'affiche lorsque la tension de la pile est faible. Clignote lorsque la tension de la pile est momentanément faible.

Remplacement de la pile

⚠ s'affiche lorsque la tension de la pile devient faible. Faites remplacer la pile. Demandez à un centre de service après-vente CASIO ou à votre revendeur de remplacer la pile.

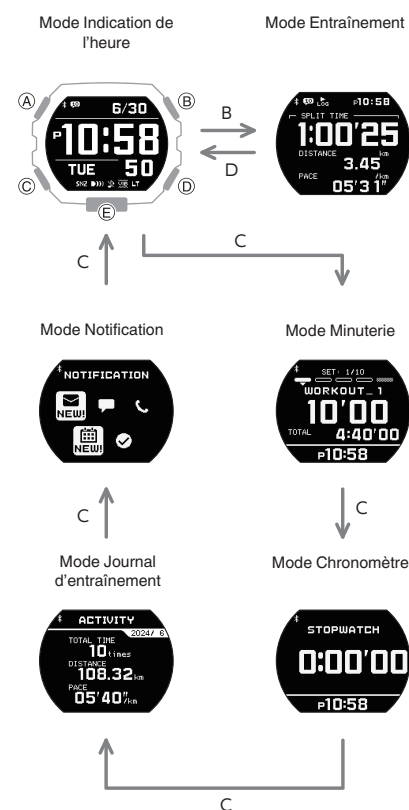


- Lorsque la charge de la pile est momentanément importante, la tension de la pile devient faible et ⚠ clignote sur l'écran. L'utilisation des boutons de la montre est désactivée lorsque ⚠ clignote.

Navigation entre les modes

Votre montre dispose des modes indiqués ci-dessous.

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



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

Présentation des modes

Cette section présente les différents modes de votre montre.

● Mode Indication de l'heure

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



● Mode Entraînement

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

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



● Mode Minuterie

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

🔗 [Minuterie](#)



● Mode Chronomètre

Utilisez ce mode pour mesurer le temps écoulé.

🔗 [Chronomètre](#)



● Mode Journal d'entraînement

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

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



● Mode Notification

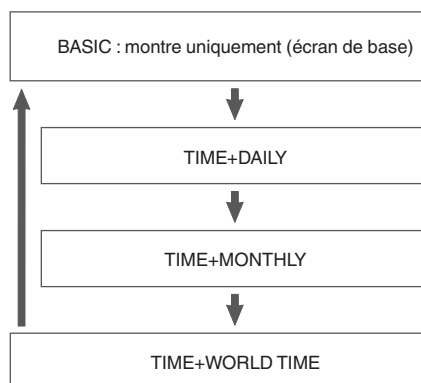
Le mode Notification permet de recevoir des informations et les notifications relatives aux appels entrants, aux e-mails et aux réseaux sociaux (SNS).

🔗 [Réception des notifications du téléphone](#)



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

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

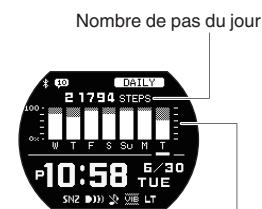


BASIC : montre uniquement (écran de base)



TIME+DAILY : heure actuelle + informations hebdomadaires

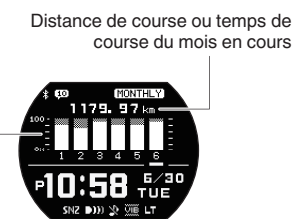
Cet écran affiche l'heure actuelle, le nombre de pas du jour et la progression vers l'objectif du nombre de pas quotidiens.



Nombre de pas quotidiens : progression vers l'objectif

TIME+MONTHLY : heure actuelle + informations mensuelles

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



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

TIME+WORLD TIME : heure actuelle + heure mondiale

Ville pour l'heure mondiale



Heure mondiale

Éclairage du cadran dans l'obscurité

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

● Éclairage manuel de l'écran

Appuyez sur (E) pour activer l'éclairage.

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



Important !

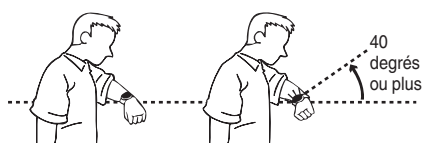
- L'utilisation fréquente de l'éclairage décharge la batterie.

Remarque

- L'éclairage de l'écran est désactivé si l'une des conditions suivantes existe.
 - Lorsqu'une alarme ou une minuterie retentit et/ou qu'une vibration est émise

● Éclairage de l'écran lorsque l'éclairage automatique est activé

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



Important !

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



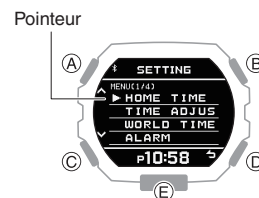
- Un champ magnétique ou une charge électrostatique peuvent interférer avec le bon fonctionnement de l'éclairage automatique. Si cela se produit, essayez de baisser votre bras et de l'incliner à nouveau vers votre visage.
- Si vous déplacez la montre, il se peut que vous entendiez un léger cliquetis.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

Remarque

- L'éclairage automatique est désactivé si l'une des conditions suivantes existe :
 - Lorsqu'une alarme ou une minuterie retentit et/ou qu'une vibration est émise

● Configuration de l'éclairage automatique

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



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

Remarque

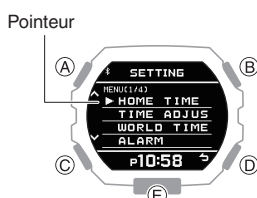
- Si vous ne le désactivez pas manuellement, l'éclairage automatique reste activé pendant environ six heures. Il se désactive ensuite automatiquement.
- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

● Réglage de la durée de l'éclairage

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

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

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



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

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

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

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

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Fonctionnalités utiles

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

Correction automatique de l'heure

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)



Transfert des données vers un téléphone

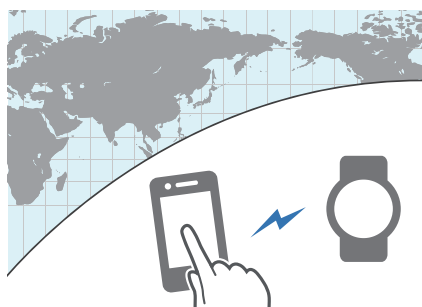
🔗 [Affichage des enregistrements d'entraînement](#)

🔗 [Affichage des données du journal de bord](#)



Sélection de plus de 300 villes pour l'heure mondiale

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



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

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

🔗 [Mise en route](#)

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

Liaison avec un téléphone

Lorsqu'une connexion Bluetooth est établie entre la montre et un téléphone (Mobile Link), l'heure actuelle de la montre se corrige automatiquement. Vous pouvez également modifier les autres réglages de la montre.

Vous pouvez également utiliser l'application CASIO « CASIO WATCHES » pour afficher les enregistrements d'entraînement.

Remarque

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

Mise en route

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

- ① Installez l'application sur votre téléphone
- ② Activez les services de localisation
- ③ Configurez les réglages Bluetooth.
- ④ Jumelez la montre au téléphone.

● ① Installez l'application requise sur votre téléphone.

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

Important !

- Pour coupler la montre, vous devez d'abord installer l'application « CASIO WATCHES » et vous connecter avec un CASIO ID. Si vous avez déjà un CASIO ID, utilisez-le pour vous connecter. Si vous n'en avez pas, suivez les instructions à l'écran pour en créer un, puis utilisez-le pour vous connecter.

● ② Activez les services de localisation.

Activez les services de localisation sur votre téléphone.

Remarque

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

● ③ Configurez les réglages Bluetooth.

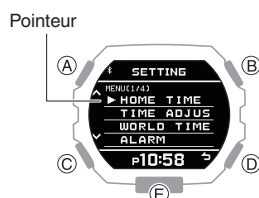
Activez la fonction Bluetooth du téléphone.

Remarque

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

● ④ Jumelez la montre au téléphone.

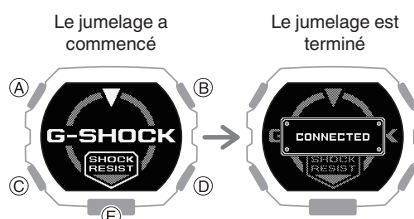
- Placez le téléphone à jumeler à proximité de la montre (à moins d'un mètre).
- Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
- Appuyez sur **+** dans l'onglet « Ma montre ».
- Effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone pour enregistrer la montre dans l'application pour téléphone CASIO WATCHES.
- Activez le mode Indication de l'heure.
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



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

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

- Si une invite de jumelage s'affiche, effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.
- À ce stade, les paramètres d'heure de votre téléphone et de votre montre se synchronisent.
- Si le jumelage échoue, la montre revient à l'état décrit à l'étape 7 de cette procédure. Suivez de nouveau la procédure de jumelage depuis le début.



L'opération de couplage est alors terminée.

Une fois couplés, le smartphone et la montre se connectent automatiquement pour synchroniser le réglage de l'heure de la montre avec celui du smartphone.

- Une fois le jumelage terminé, utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour enregistrer les réglages initiaux et les réglages de profil de la montre. Les réglages de profil peuvent également être configurés sur la montre.

[Créer votre profil](#)

Remarque

- La première fois que vous démarrez l'application mobile CASIO WATCHES, un message s'affiche sur votre téléphone vous demandant si vous souhaitez activer l'acquisition d'informations de localisation. Configurez les réglages pour autoriser l'utilisation en arrière-plan des informations de localisation.
- Pour en savoir plus sur la procédure à suivre en cas d'échec du jumelage, reportez-vous aux informations ci-dessous.
[Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.](#)
- Si votre montre est déjà jumelée à un autre téléphone, vous ne pouvez pas sélectionner [PAIRING] à l'écran à l'étape 5. Dissociez votre montre de l'autre téléphone et associez-la à votre téléphone.
[Annuler le jumelage de la montre à un téléphone](#)

Réglage automatique de l'heure

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

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



Important !

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

Remarque

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

Affichage des enregistrements d'entraînement

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

- Données du journal d'entraînement et données de tour
- Résultats de l'analyse de l'entraînement

Vérification de la connexion

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

1. 📱 Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. 📱 Appuyez sur l'onglet « Ma page ».
3. 📱 Faites défiler l'écran, puis appuyez sur l'historique de l'activité dont vous souhaitez afficher les données.

Affichage des données du journal de bord

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

- Nombre quotidien, hebdomadaire ou mensuel de pas et de calories consommées

Vérification de la connexion

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

1. 📱 Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. 📱 Appuyez sur l'onglet « Ma page ».
3. 📱 Appuyez sur le widget « LIFE LOG ». Ouvrez la page LIFE LOG et vérifiez les détails.

Remarque

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

Définition des valeurs cibles

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour indiquer les valeurs cibles par jour ou par mois.

Important !

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

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

- Nombre de pas quotidiens

Vérification de la connexion

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

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Dans le coin supérieur droit de l'écran, appuyez sur .
3.  Appuyez sur « Profil d'utilisateur ».
4.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

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

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier des intervalles d'alerte afin de connaître les calories consommées et le temps écoulé pendant l'entraînement. La montre émet alors un signal sonore et/ou des vibrations chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte pendant l'entraînement.

Important !

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

Vérification de la connexion

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

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
4.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

Avant d'utiliser la synchronisation du tour automatique, vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier la distance de synchronisation du tour automatique.

Important !

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

Vérification de la connexion

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

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
4.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Configuration de minuterie programmables

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la minuterie programmable et créer un groupe de plusieurs minuterie.

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

[Présentation](#)

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

[Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
4.  Sélectionnez « Minuteur » puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Configuration du réglage de l'heure mondiale

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

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

[Connexion à un téléphone](#)



Remarque

- L'application mobile CASIO WATCHES vous permet de choisir la ville pour l'heure universelle parmi 300 villes.
- Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages des villes des utilisateurs qui ne sont pas incluses dans les villes pour l'heure universelle intégrées de la montre. Vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour sélectionner une ville comme ville pour l'heure universelle.

● Pour sélectionner une ville pour l'heure universelle

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
4.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

● Configuration du réglage de l'heure d'été

1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
4.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.
 - « Auto »
La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
 - « OFF »
La montre indique toujours l'heure standard.
 - « ON »
La montre indique toujours l'heure d'été.

Remarque

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

[Tableau des heures d'été](#)

Réglage de l'alarme

Vérification de la connexion

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

- Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
- Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
- Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

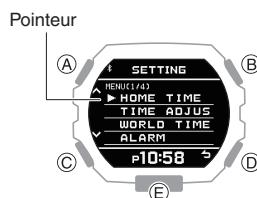
Détecteur du téléphone

Vous pouvez utiliser le détecteur du téléphone pour déclencher sur un téléphone couplé une tonalité facilitant sa localisation. La tonalité du détecteur de téléphone retentit même si votre téléphone est en mode vibreur.

Important !

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

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



- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [PHONE FINDER].
- Appuyez sur (B).
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
- Appuyez sur (B).
Ceci établira une connexion entre la montre et le téléphone, et le téléphone émettra alors un son.
 - Il faut attendre quelques secondes avant que la tonalité du téléphone ne retentisse.
- Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre fin à la tonalité.
 - Vous pouvez appuyer sur un bouton pour arrêter la tonalité du téléphone uniquement pendant les 30 premières secondes d'émission.

Remarque

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

Configuration des réglages de la montre

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

Vérification de la connexion

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

- Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
- Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
- Sélectionnez « GDG-B100 » et appuyez dessus.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Connexion

Connexion à un téléphone

La montre se connecte automatiquement à son téléphone jumelé.

Le symbole  s'affiche en haut de l'écran de la montre lorsqu'elle est connectée à un téléphone. Le symbole  clignote si aucune connexion n'est établie entre la montre et un téléphone.

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

 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Important !

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

Annuler le jumelage de la montre à un téléphone

Pour dissocier la montre d'un téléphone, vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES et les fonctions de la montre.

Remarque

- S'il reste des informations de couplage sur votre téléphone, supprimez-les également.
- La montre ne peut pas être déconnectée d'un téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour déconnecter la montre de votre téléphone, désactivez le mode Avion de la montre.

 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

● Suppression des informations de jumelage de l'application mobile CASIO WATCHES

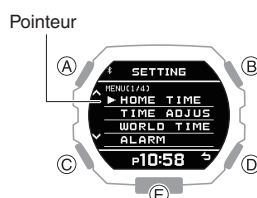
1.  Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2.  Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3.  Appuyez sur la montre pour laquelle vous souhaitez annuler le jumelage.
4.  Appuyez sur « ••• ».
5.  Effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone pour procéder au découplage.

Remarque

- La suppression des informations de couplage de l'application mobile CASIO WATCHES ne supprime pas les données précédemment transférées de votre montre à l'application.

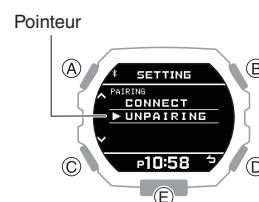
● Suppression des informations de jumelage depuis la montre

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



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

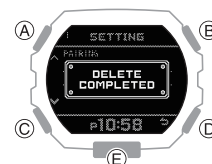
5.  Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNPAIRING].



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

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

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



9.  Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

● Suppression des informations de jumelage du téléphone

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

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

Si vous achetez un autre téléphone

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

 [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Réception des notifications du téléphone

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

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

🔗 [Mise en route](#)

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

Nouveaux messages



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

Nouveaux messages reçus



Aucun nouveau message



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

- Lorsque la réception des notifications est activée, la réception d'une notification entraîne l'affichage de son contenu, quel que soit le mode activé (notification éclair).

🔗 [Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants](#)

Remarque

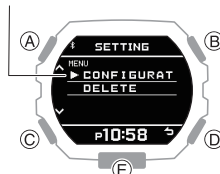
- La montre passe automatiquement du mode Notification au mode Indication de l'heure si vous n'effectuez aucune opération en mode Notification pendant environ deux ou trois minutes.

Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

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

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

Pointeur



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

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

- Une notification éclair affiche le contenu d'une notification reçue, quel que soit le mode activé sur la montre.
- Au bout de 30 secondes environ, l'écran précédent l'affichage de la notification éclair réapparaît.

7. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

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

8. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

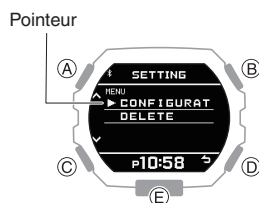
Affichage du contenu des notifications

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

Suppression d'une notification

● Suppression d'une notification spécifique

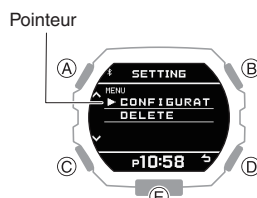
1. Activez le mode Notification.
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (B).
La liste des notifications s'affiche.
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez supprimer.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



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

● Suppression de toutes les notifications

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



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

Correction de l'heure

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

Important !

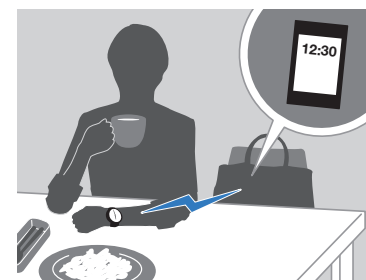
- Lorsque vous êtes dans un avion ou à tout autre endroit où la zone des signaux radio peut causer des problèmes, activez le mode Avion de la montre pour désactiver la connexion avec votre téléphone.
🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

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

Utilisez-vous un téléphone ?

La correction de l'heure via la connexion à votre téléphone est recommandée.

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)



Si votre téléphone ne parvient pas à se connecter à la montre

Vous pouvez corriger les paramètres de l'heure en effectuant des opérations sur la montre.

🔗 [Utilisation des fonctions de la montre pour corriger l'heure](#)



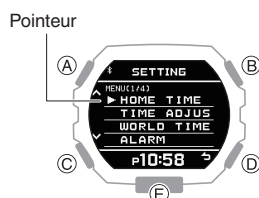
Utilisation des fonctions de la montre pour corriger l'heure

Si, pour une raison quelconque, votre montre ne parvient pas à se connecter à un téléphone, vous pouvez utiliser les fonctions de la montre pour régler la date et l'heure.

● Spécification d'une ville de résidence

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

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CITY].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence.
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la ville de résidence réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

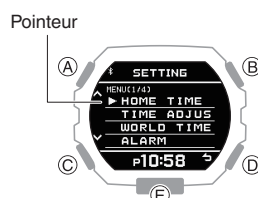
● Configuration du réglage de l'heure d'été

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

Remarque

- Le réglage de l'heure d'été par défaut pour toutes les villes correspond à [AT (AUTO)]. Dans la plupart des cas, le réglage [AT (AUTO)] vous permet d'utiliser la montre sans basculer manuellement entre l'heure standard et l'heure d'été.

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



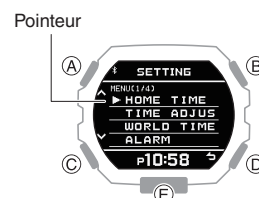
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DST].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage d'heure d'été.

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

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

● Pour corriger l'heure manuellement

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



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

14. Appuyez sur le bouton (B).

Le curseur se déplace alors vers le réglage du jour.

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

16. Appuyez sur le bouton (B).

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

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

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

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

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

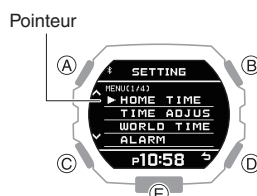
Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de l'heure actuelle à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 17.
- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

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

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

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



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

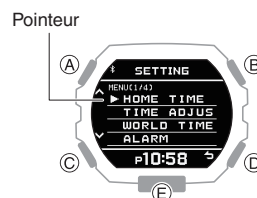
Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Lorsque vous vous trouvez dans un hôpital, un avion ou tout autre lieu où la connexion avec un téléphone peut poser problème, procédez comme suit pour désactiver la correction automatique de l'heure. Pour réactiver la correction automatique de l'heure, effectuez la même opération.

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



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

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

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

Heure mondiale

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



Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la ville pour l'heure mondiale

Si la montre est jumelée à un téléphone, vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour régler la ville pour l'heure mondiale.

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

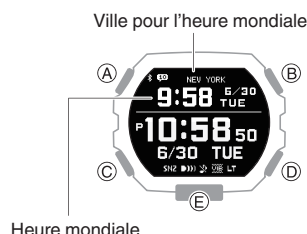
Remarque

- Les villes pour l'heure mondiale sélectionnables uniquement à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES ne peuvent pas être sélectionnées via les opérations associées à la montre.

Vérification de l'heure mondiale

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

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



Spécification d'une ville pour l'heure mondiale

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

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

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



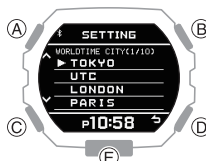
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
- Appuyez sur le bouton (B).

L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.

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

- Appuyez sur le bouton (B).

Cette opération affiche les villes pour l'heure mondiale.



- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez utiliser.
- Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

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

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

L'écran Heure mondiale affiche alors l'heure et la date actuelles de votre ville.

🔗 [Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure](#)



Remarque

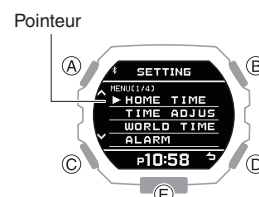
- Si vous sélectionnez une ville pour l'heure universelle à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES, puis que vous changez de ville en utilisant la montre, les informations sur la ville CASIO WATCHES sont supprimées de la montre.

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

Configuration du réglage de l'heure d'été

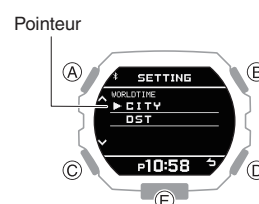
- Activez le mode Indication de l'heure.
🔗 [Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

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



- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
- Appuyez sur le bouton (B).

L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.



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

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

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

Remarque

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

Alarme

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

- Les fonctions d'alerte sonore et/ou vibrante ne fonctionnent pas lorsque la pile est faible.
- Lorsque la fonction de rappel est activée, l'alarme se déclenche toutes les cinq minutes jusqu'à sept fois.



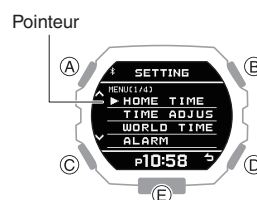
Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de l'alarme

Si la montre est jumelée avec un téléphone, vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer des alarmes.

[Réglage de l'alarme](#)

Configuration des réglages de l'alarme

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



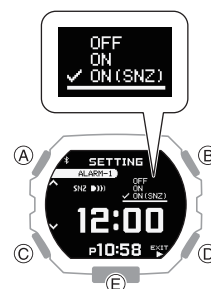
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
- Appuyez sur le bouton (B).
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez définir.



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

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

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



- Appuyez sur le bouton (B).

9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir l'heure de l'alarme.
10. Appuyez sur le bouton (B).
11. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir les minutes de l'alarme.
12. Appuyez sur le bouton (B).
13. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

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

14. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

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

- Lorsque vous activez l'alarme, le symbole  apparaît sur l'écran à droite de l'indication de l'heure. Si la fonction de rappel est activée, le symbole [SNZ] s'affiche également.

15. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Pour quitter le réglage de l'alarme à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 13.
- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

● Arrêter une alarme

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

Remarque

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

Désactivation d'une alarme

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

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

Remarque

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



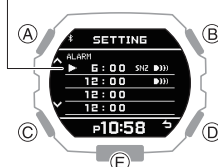
1. Activez le mode Indication de l'heure.
 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



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

Pointeur



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

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

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

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

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

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



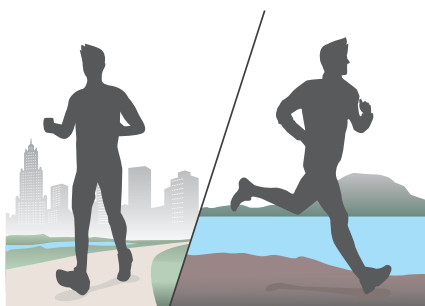
Remarque

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

Utilisation de la fonction d'entraînement

Le mode Entraînement utilise un accéléromètre pour mesurer et enregistrer la distance, la durée écoulée, l'allure et d'autres données pendant que vous courez ou marchez.

Vous pouvez consulter les données enregistrées sur la montre ou avec CASIO WATCHES.

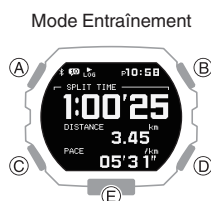


Chronométrage d'une course à pied

Commencez à courir avec la fonction d'entraînement activée.

● Début du chronométrage d'une course à pied

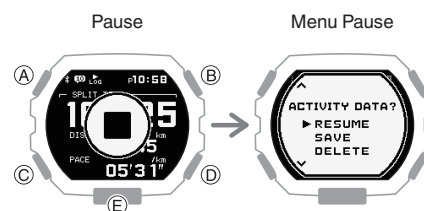
1. Activez le mode Indication de l'heure.
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (B).
L'écran du mode Entraînement s'affiche.



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

● Mise en pause du chronométrage d'une course à pied

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



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

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

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

● Mesure des temps par tour

1. Démarrez le chronométrage de la course.
🔗 [Début du chronométrage d'une course à pied](#)
2. Appuyez sur le bouton (D).
Chaque pression sur le bouton (D) affiche le temps écoulé de la section en cours (temps par tour).



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

Remarque

- Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier si [SPLIT TIME] ou [DISTANCE] s'affiche.

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

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

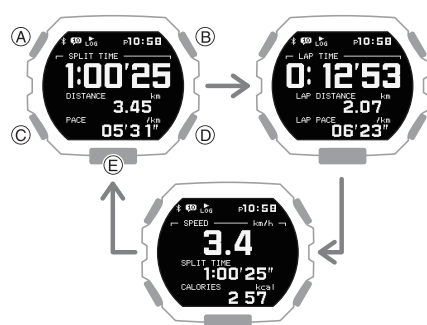
Cela signifie que vous pouvez configurer un écran avec les éléments que vous souhaitez surveiller et afficher cet écran pendant que vous vous entraînez.

Navigation entre les modes

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

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

Exemple :

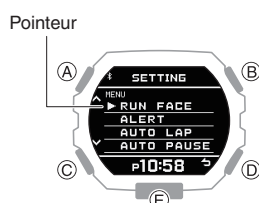


Configuration des alertes

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

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

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



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALERT].

5. Appuyez sur le bouton (B).

6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'élément dont vous souhaitez modifier le réglage.

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

7. Appuyez sur le bouton (B).

8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage d'alerte.

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

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

9. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

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

- Si vous souhaitez configurer les paramètres d'un autre élément, répétez les étapes 6 à 9.

10. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Important !

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver les alertes.

Définition de l'unité de distance

Important !

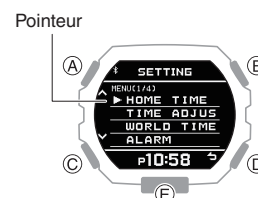
- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l'unité de distance est fixée en kilomètres (km) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.

Navigation entre les modes

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

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



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

4. Appuyez sur le bouton (B).

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

6. Appuyez sur le bouton (B).

7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner une unité de distance.

[KILOMETER]	Kilomètres
[MILE]	Miles

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

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

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

Remarque

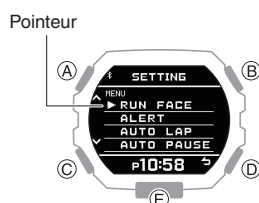
- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour modifier l'unité de distance.

Activation du chronométrage automatique des tours

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

🔗 [Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours](#)

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



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

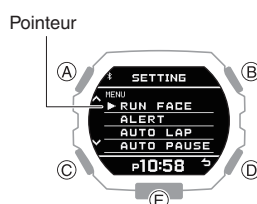
Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour activer ou désactiver le chronométrage automatique des tours.

Activation de la pause automatique

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

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



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

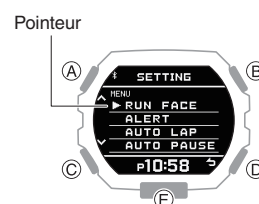
Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver la pause automatique.

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

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

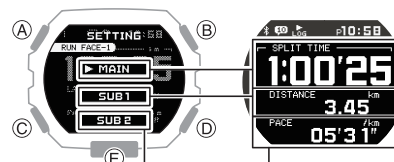
1. Activez le mode Indication de l'heure.
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (B).
L'écran du mode Entraînement s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



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



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



9. Appuyez sur le bouton (B).

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

[SPLIT TIME]	Temps intermédiaire
[DISTANCE]	Distance de course
[PACE]	Allure
[LAP TIME]	Temps par tour
[LAP DISTANCE]	Distance du tour
[LAP PACE]	Allure du tour
[AVG.PACE]	Allure moyenne
[SPEED]	Vitesse
[AVG.SPEED]	Vitesse moyenne
[CALORIES]	Calories consommées
[TIME]	Temps
[DATE]	Jour

- Si vous souhaitez modifier le contenu d'une autre zone d'affichage, appuyez sur (D), puis sélectionnez la zone d'affichage de votre choix. Répétez les étapes 8, 9 et 10 ci-dessus si nécessaire.
11. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
- Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du RUN FACE réapparaît.
12. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour personnaliser les éléments de l'écran d'affichage.

Réglages configurés avec l'application

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

Paramètres pouvant être configurés sur la montre ou à l'aide de CASIO WATCHES

- Personnalisation des écrans affichés pendant le chronométrage de la course
- Activer/désactiver l'alerte
- Unité de distance
- Activer/désactiver le chronométrage automatique des tours
- Activer/désactiver la pause automatique

Paramètres pouvant être configurés à l'aide de CASIO WATCHES uniquement

- Option d'affichage de l'écran Tour automatique : [SPLIT TIME] ou [DISTANCE]
- Intervalle d'alerte des calories consommées
- Intervalle de temps de l'alerte
- Distance du chronométrage automatique des tours

Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

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

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

● Pendant le chronométrage d'une course

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

● Hors chronométrage d'une course

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

Précision des données du journal d'entraînement

- Votre montre calcule le nombre de pas, les calories consommées et d'autres informations en fonction des données collectées par ses capteurs intégrés. La précision des statistiques et des valeurs calculées par cette montre n'est en aucun cas garantie. Par conséquent, ces données ne doivent être utilisées qu'à titre d'information.

Éléments affichables du journal d'entraînement

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

[DISTANCE]	Distance de course
[TIME]	Durée du trajet
[PACE]	Allure
[CALORIES]	Calories consommées
[CADENCE]	Cadence

Affichage des enregistrements des données du journal enregistré

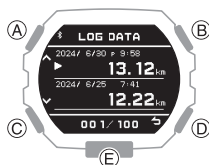
1. Activez le mode Journal d'entraînement.

Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).

La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



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

4. Appuyez sur le bouton (B).

Les éléments de données de journal sélectionnés s'affichent.



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

6. Appuyez sur le bouton (B).

Les détails concernant l'élément sélectionné s'affichent.



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

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

Remarque

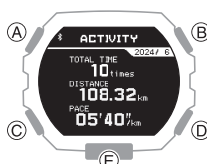
- Pour revenir à l'écran précédent, appuyez sur (D) pendant la procédure ci-dessus.
- La montre passe automatiquement du mode Journal d'entraînement au mode Indication de l'heure si vous n'effectuez aucune opération en mode Journal d'entraînement pendant environ deux ou trois minutes.

Suppression des données du journal

● Suppression d'un enregistrement particulier de données du journal

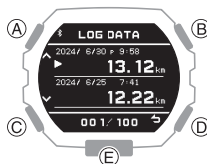
1. Activez le mode Journal d'entraînement.

Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).

La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



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

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

Un menu de suppression s'affiche.

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

6. Appuyez sur le bouton (B).

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

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

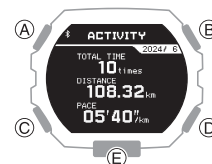
8. Appuyez sur le bouton (B).

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

● Suppression de tous les enregistrements des données du journal

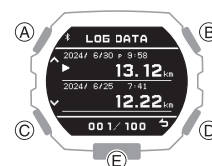
1. Activez le mode Journal d'entraînement.

Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).

La liste des journaux d'entraînement s'affiche.



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

Un menu de suppression s'affiche.

4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALL].

5. Appuyez sur le bouton (B).

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

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

7. Appuyez sur le bouton (B).

Un écran de confirmation s'affiche.

8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [YES].

9. Appuyez sur le bouton (B).

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

Minuterie

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

- Les fonctions d'alerte sonore et/ou vibrante ne fonctionnent pas lorsque la pile est faible.



Utilisation de l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la minuterie

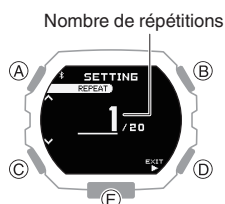
Si la montre est jumelée à un téléphone, vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour régler l'heure de début de la minuterie.

[Configuration des réglages de la montre](#)

Définition d'une heure de début

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

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



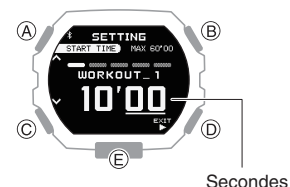
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
- Appuyez sur le bouton (B).
- Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.



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



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



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

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

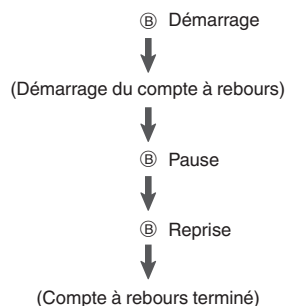
- Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Minuterie réapparaît.

Remarque

- Pour quitter le réglage de la minuterie à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 11.
- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Utilisation de la minuterie

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



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

Utilisation des minuterie programmables pour un entraînement fractionné

Présentation

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

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

Réglages de la minuterie

- [WORKOUT_1] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_2] : 4 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_3] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_4] : 4 minutes 00 seconde
- Séries : 10

Exercices d'entraînement par intervalles

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

Remarque

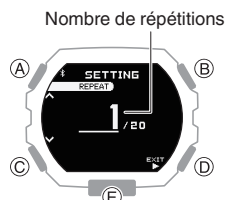
- Vous pouvez configurer jusqu'à cinq minuterie différentes, lesquelles peuvent être répétées jusqu'à 20 fois (répétition automatique).
- Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour modifier un nom de minuteur. Un nom peut inclure une combinaison de 14 lettres (A à Z), chiffres (0 à 9) et symboles. Les minuterie dans les exemples de cette section donnent des noms comme [WORKOUT_1].

Configuration de minuterie programmables

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

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

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



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

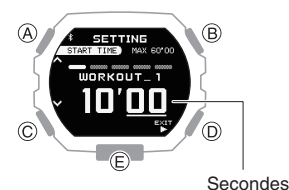
- Pour configurer la première minuterie, configurez [WORKOUT_1].



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



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



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

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

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

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

- Répétez les étapes 2 à 12 autant de fois que nécessaire pour configurer les réglages des autres minuteurs.

Remarque

- Pour quitter le réglage du programme à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 11.

Chronométrage avec les minuterie programmables

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



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

Chronomètre

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

Il peut également mesurer des durées intermédiaires.



Mesure du temps écoulé

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

- (B) Démarrage
- ↓
- (B) Arrêt
- ↓
- (B) Reprise
- ↓
- (B) Arrêt



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

Mesure d'un temps intermédiaire

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

- (B) Démarrage
- ↓
- (D) Temps intermédiaire
- ↓
- (D) Libération du temps intermédiaire
- ↓
- (B) Arrêt



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

Nombre de pas

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



Comptage des pas

Si vous portez la montre correctement, celle-ci compte vos pas pendant que vous marchez ou effectuez vos activités quotidiennes habituelles.

Important !

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

● Mise en route

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



● Réalisation d'une mesure

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

● Pour vérifier le nombre de pas

Affichez l'écran TIME+DAILY.

- Navigation entre les modes
- Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

Remarque

- Le nombre de pas peut afficher une valeur maximale de 99 999 pas. Si le nombre de pas dépasse 99 999, la valeur maximale (99 999) reste affichée à l'écran.
- Pour éviter de commettre des erreurs de comptage, le compte affiché n'augmente pas pendant environ 10 secondes après le début de la marche. Après 10 secondes de marche, le compte exact s'affiche et inclut les pas effectués au cours des 10 dernières secondes.
- Le nombre de pas est réinitialisé à minuit chaque jour.
- Afin d'économiser la batterie, les mesures cessent automatiquement si vous enlevez la montre (pas de mouvement) et que vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

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

- Si vous marchez alors que vous portez des chaussons, des sandales ou d'autres chaussures qui favorisent une démarche traînante
- Si vous marchez sur des dalles, de la moquette, de la neige ou toute autre surface qui cause une démarche traînante
- Si vous marchez de manière irrégulière (dans un endroit bondé, dans une file d'attente où vous marchez et vous arrêtez à de courts intervalles, etc.)
- Si vous marchez d'une extrême lenteur ou courez extrêmement vite
- Si vous poussez un chariot ou une poussette pour bébé
- L'endroit dans lequel vous vous trouvez est sujet à de nombreuses vibrations, ou vous vous déplacez en vélo ou en voiture
- Si vous effectuez des mouvements fréquents de la main ou du bras (applaudissements, mouvements du poignet avec un éventail, etc.)
- Si vous marchez en vous tenant les mains, si vous vous déplacez avec une canne ou un bâton, ou si les mouvements de vos mains ne sont pas coordonnés avec ceux de vos jambes
- Si vous effectuez des activités quotidiennes habituelles qui ne concernent pas la marche (ménage, etc.)
- Si vous portez la montre sur votre main dominante
- Vous marchez pendant moins de 10 secondes

Autres réglages

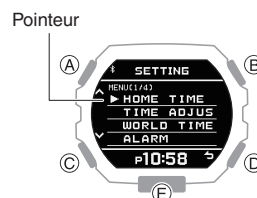
Cette section présente les autres réglages de la montre que vous pouvez configurer.

Activation de la tonalité des boutons

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

- Activez le mode Indication de l'heure.
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

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



- Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
 - Appuyez sur le bouton (B).
 - Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
 - Appuyez sur le bouton (B).
 - Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
 - Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
- Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.
- [BEEP] s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité de l'opération est désactivée.
- Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

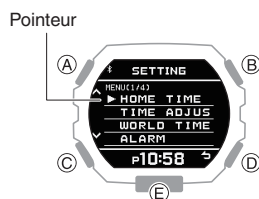
Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Configuration des réglages de son des notifications

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver le signal sonore des notifications.

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver le signal sonore des notifications.

[ALL ON]	Active le signal sonore pour toutes les notifications.
[USER]	Active le signal sonore uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive le signal sonore pour toutes les notifications.

Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de CASIO WATCHES.

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

Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.

- L'icône  s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité des notifications est désactivée.

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

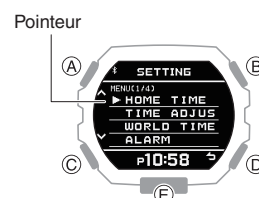
Configuration des réglages des vibrations

En plus des sons de fonctionnement et des sons de notification, votre montre utilise également des vibrations pour les alertes. Vous pouvez utiliser la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver les vibrations.

- L'icône  s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque les vibrations de fonctionnement ou de notification sont activées.

● Configuration des réglages des vibrations de fonctionnement

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer ou désactiver les vibrations de fonctionnement.

[ON]	Active les vibrations de fonctionnement.
[OFF]	Désactive les vibrations de fonctionnement.

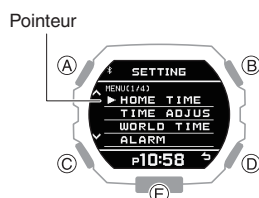
8. Appuyez sur le bouton (B).
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

● Configuration des réglages des vibrations de notification

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver les vibrations de notification.

[ALL ON]	Active les vibrations pour toutes les notifications.
[USER]	Active les vibrations uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive les vibrations pour toutes les notifications.

Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de CASIO WATCHES.

8. Appuyez sur le bouton (B).
Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Définition des unités de taille et de poids

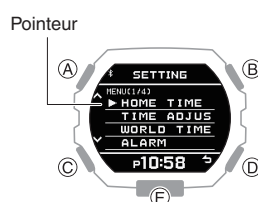
Vous pouvez spécifier les unités de mesure utilisées pour la taille et le poids.

- Vous pouvez sélectionner les centimètres (cm) ou les pieds (ft) comme unité de taille.
- Vous pouvez sélectionner les kilogrammes (kg) ou les livres (lb) comme unité de poids.

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité de taille est fixée en centimètres (cm) et l'unité de poids est fixée en kilogrammes (kg), et ces paramètres ne peuvent pas être modifiés.

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier l'élément de réglage de l'unité.

[HEIGHT]	Unité de taille
[WEIGHT]	Unité de poids

6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'unité de votre choix.

- Taille

[CENTIMETER]	Centimètres
[FEET]	Pieds

- Poids

[KILOGRAM]	Kilogrammes
[POUND]	Livres

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

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

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

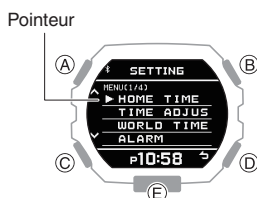
Définition de l'unité d'affichage des calories

Vous pouvez sélectionner les calories (cal) ou les joules (J) comme unité pour les calories consommées.

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité est fixée en calories (cal) et ne peut pas être modifiée.

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CALORIES].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'unité de calorie de votre choix.

[CALORIE]	Calories
[JOULE]	Joules

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

Remarque

- La montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Fonction Écran désactivé

Pour éviter l'altération de l'écran, cette fonction désactive l'affichage lorsque la montre est retirée du poignet et qu'elle n'est pas utilisée au moment de la journée spécifié avec CASIO WATCHES.

- Les actions ci-dessous réactivent l'affichage.
 - Porter la montre
 - Utiliser un bouton
 - Délai de trois heures écoulé

Remarque

- CASIO WATCHES peut être utilisé pour spécifier l'heure de déclenchement de la désactivation de l'écran. Notez que vous ne pouvez pas configurer ce réglage à l'aide des opérations de la montre. Le paramètre usine par défaut est 2:00.

Réinitialisation des réglages de la montre

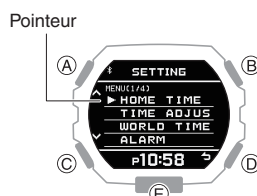
Cette section explique comment rétablir les réglages d'usine par défaut de la montre ci-dessous :

- Réglages de la montre
- Chronomètre
- Minuterie
- Alarme
- Profil

Important !

- La montre ne peut pas être réinitialisée tant que le mode Avion est activé.

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [RESET ALL SETTINGS].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
 - Pour annuler la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [YES].
 - Pour arrêter la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [NO].
8. Appuyez sur le bouton (B).
La montre repasse en mode Indication de l'heure une fois la réinitialisation terminée. La réinitialisation est terminée lorsque [AC] s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran.
9. Appuyez sur le bouton (A) pour effacer [AC] de l'écran.

Remarque

- La réinitialisation de la montre supprime également les informations permettant de coupler la montre à un téléphone et d'annuler le jumelage.

Fiche technique

Précision :

±15 secondes par mois lorsque le réglage de l'heure par communication avec un téléphone n'est pas possible.

Fonctions de base :

Heure, minute, seconde, mois, jour, jour de la semaine
a.m./p.m. (P), décompte 24h
Calendrier automatique complet (2000 à 2099)

Mobile Link :

Liaison de fonctions par connexion sans fil avec des appareils compatibles Bluetooth®*

* Fonctionnement amélioré par Mobile Link

Correction automatique de l'heure

Réglage simple de l'heure

Heure mondiale : heure actuelle dans 300 villes (38 fuseaux horaires, basculement automatique à l'heure d'été), ainsi que le temps universel coordonné (UTC, Coordinated Universal Time)

Réglages de la montre

Détecteur du téléphone

Mise à jour des données

Mise à jour des informations sur les fuseaux horaires et les règles relatives à l'heure d'été

Paramètres de la fonction d'entraînement

Mesure précise de la distance, de la vitesse, de l'allure et d'autres données à l'aide du GPS d'un téléphone

Réglages des alertes personnalisées

Gestion des données du journal

d'entraînement

Gestion des données du journal

d'entraînement et des données du tour

Résultats de l'analyse de l'entraînement

Notifications

Spécifications de la communication

Bluetooth®

Bande de fréquence : 2 400 MHz à

2 480 MHz

Puissance de transmission maximale :

0 dBm (1 mW)

Portée de communication : jusqu'à

2 mètres (selon l'environnement)

Fonction d'entraînement :

Distance, vitesse, allure et autres informations calculées à l'aide des données de l'accéléromètre

Tour automatique/manuel

Pause automatique

Activation/désactivation des alertes cibles (temps, calories consommées)

Personnalisation de l'écran d'entraînement

Données du journal d'entraînement :

Jusqu'à 100 courses, jusqu'à 140 enregistrements de tour par course
Temps, distance, allure, calories consommées mesurés

Nombre de pas :

Mesure du nombre de pas à l'aide d'un accéléromètre à 3 axes
Plage d'affichage du nombre de pas : 0 à 99 999 pas
Réinitialisation du nombre de pas : réinitialisation automatique tous les jours à minuit
Précision du nombre de pas : ±3 % (selon les tests de vibration)

Chronomètre :

Unité de mesure : 1 seconde
Capacité de mesure : 99:59'59" (100 heures)
Temps intermédiaires

Minuterie :

Unité de réglage : 1 seconde
Unité de mesure : 1 seconde
Réglage maximum : 60 minutes
Jusqu'à cinq heures de départ
Répétition automatique

Heure mondiale :

Affiche l'heure actuelle dans 38 villes (38 fuseaux horaires)* et le temps universel coordonné (UTC), le réglage automatique de l'heure d'été

* Sous réserve de mise à jour via la connexion de la montre à un téléphone.

Autres :

Rétroéclairage LED (éclairage automatique, fonction de persistance, durée d'éclairage sélectionnable de 1,5 ou 3 secondes)
Fonction Écran désactivé
Activation/désactivation du son de fonctionnement
Vibration
Mode Avion
4 alarmes (avec répétition)

Alimentation électrique :

CR2032 x 1

Tension nominale de la pile : 3 V

Autonomie de la pile : environ 2 ans

Conditions

Affichage : 21 heures/jour

Comptage des pas : 12 heures/jour

Durée de connexion Bluetooth :

12 heures/jour

Notifications (y compris les vibrations) :

20 fois/jour

Chronométrage d'une course : 2 heures/semaine

Alarme : une fois (10 secondes)/jour

Éclairage : une fois (3 secondes)/jour

Les conditions d'utilisation peuvent réduire la durée de vie réelle de la pile.

Remarque

- La durée de vie de la pile est d'environ 18 mois dans les conditions ci-dessous.
 - Durée de connexion Bluetooth : 18 heures/jour
 - Notifications (y compris les vibrations) : 50 fois/jour
 - Chronométrage d'une course : 4 heures/semaine
- La durée de vie de la pile est d'environ 12 mois dans les conditions ci-dessous.
 - Durée de connexion Bluetooth : 24 heures/jour
 - Notifications (y compris les vibrations) : 150 fois/jour
 - Chronométrage d'une course : 7 heures/semaine

La fiche technique est susceptible d'être modifiée sans préavis.

Autres informations

Cette section fournit des informations non opérationnelles que vous devez également connaître. Reportez-vous à ces informations si nécessaire.

Tableau des villes

Ville	Décalage
UTC	Temps universel coordonné 0
LONDON	Londres 0
PARIS	Paris +1
ATHENS	Athènes +2
JEDDAH	Djeddah +3
TEHRAN	Téhéran +3,5
DUBAI	Dubaï +4
KABUL	Kaboul +4,5
KARACHI	Karachi +5
DELHI	Delhi +5,5
KATHMANDU	Katmandou +5,75
DHAKA	Dhaka +6
YANGON	Yangon +6,5
BANGKOK	Bangkok +7
HONG KONG	Hong Kong +8
EUCLA	Eucla +8,75
TOKYO	Tokyo +9
ADELAIDE	Adélaïde +9,5
SYDNEY	Sydney +10
LORD HOWE ISLAND	Île Lord Howe +10,5
NOUMEA	Nouméa +11
WELLINGTON	Wellington +12
CHATHAM ISLAND	Îles Chatham +12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa +13
KIRITIMATI	Kiritimati +14
BAKER ISLAND	Île Baker -12
PAGO PAGO	Pago Pago -11
HONOLULU	Honolulu -10
MARQUESAS ISLANDS	Îles Marquises -9,5
ANCHORAGE	Anchorage -9
LOS ANGELES	Los Angeles -8
DENVER	Denver -7
CHICAGO	Chicago -6
NEW YORK	New York -5
HALIFAX	Halifax -4
ST. JOHN'S	Saint-Jean de Terre-Neuve -3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro -3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha -2
PRAIA	Praia -1

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en juillet 2025.
- Les fuseaux horaires peuvent changer et les différences avec le temps UTC varier par rapport à celles indiquées dans le tableau ci-dessus. Dans ce cas, connectez la montre à un téléphone pour mettre à jour la montre avec les informations de fuseau horaire les plus récentes.

Tableau des heures d'été

Lorsque [AUTO] est sélectionné pour une ville qui observe l'heure d'été, le passage entre l'heure standard et l'heure d'été s'effectue automatiquement à la date indiquée dans le tableau ci-dessous.

Remarque

- Les dates de début et de fin de l'heure d'été de votre ville peuvent différer de celles indiquées ci-dessous. Dans ce cas, vous pouvez recevoir sur la montre de nouvelles informations d'heure d'été correspondant à votre ville de résidence et à la ville pour l'heure universelle en connectant la montre à un téléphone. Si la montre n'est pas connectée à un téléphone, vous pouvez modifier le réglage de l'heure d'été manuellement.

Nom des villes	Début de l'heure d'été	Fin de l'heure d'été
Londres	01h00, le dernier dimanche de mars	02h00, le dernier dimanche d'octobre
Paris	02h00, le dernier dimanche de mars	03h00, le dernier dimanche d'octobre
Athènes	03h00, le dernier dimanche de mars	04h00, le dernier dimanche d'octobre
Sydney, Adélaïde	02h00, le premier dimanche d'octobre	03h00, le premier dimanche d'avril
Île Lord Howe	02h00, le premier dimanche d'octobre	02h00, le premier dimanche d'avril
Wellington	02h00, le dernier dimanche de septembre	03h00, le premier dimanche d'avril
Îles Chatham	02h45, le dernier dimanche de septembre	03h45, le premier dimanche d'avril
Anchorage	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Los Angeles	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Denver	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Chicago	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
New York	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Halifax	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Saint-Jean de Terre-Neuve	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en juillet 2025.

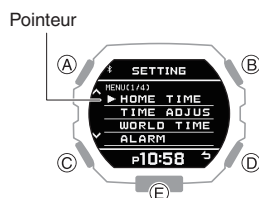
Téléphones pris en charge

Pour plus d'informations sur les téléphones qui peuvent se connecter à la montre, rendez-vous sur le site Web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Vérification des informations de conformité sans fil

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



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [REGULATORY].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.
6. Maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure.

Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

- La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par CASIO Computer Co., Ltd. fait l'objet d'une licence.
- iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.
- IOS est une marque commerciale ou une marque déposée de Cisco Systems, Inc.
- Android et Google Play™ sont des marques commerciales ou des marques déposées de Google LLC.
- Les autres noms de société ou de produit mentionnés dans le présent document sont des marques commerciales ou des marques déposées détenues par leurs sociétés respectives.

Logiciel

Utilisez l'URL ci-dessous pour accéder à des informations sur le logiciel.

<https://s.casio.jp/w/10405en/>

Dépannage

Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.

Q1 Je n'ai jamais réussi à établir de connexion (de couplage) entre la montre et un téléphone.

Utilisez-vous un modèle de téléphone pris en charge ?

Vérifiez si le modèle du téléphone et son système d'exploitation sont pris en charge par la montre. Pour en savoir plus sur les modèles de téléphone pris en charge, consultez le site Web de CASIO.

↓ https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Avez-vous installé l'application mobile CASIO WATCHES sur votre téléphone ?

Vous devez installer l'application mobile CASIO WATCHES sur votre téléphone pour pouvoir vous connecter à la montre.
🔗 ① [Installez l'application requise sur votre téléphone.](#)

Avez-vous activé les services de localisation ?

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

- Activez les services de localisation de votre téléphone.
- Donnez à votre téléphone le droit d'utiliser les informations de localisation de l'application mobile.

Les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont-ils configurés correctement ?

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

Utilisateurs d'iPhone

- « Réglages » → « Bluetooth » → Activé
- « Réglages » → « Confidentialité » → « Bluetooth » → « CASIO WATCHES » → Activé

Utilisateurs d'Android

- Activez Bluetooth.

Autre cas.

Sur certains téléphones, il est nécessaire de désactiver BT Smart pour utiliser l'application mobile CASIO WATCHES. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

Sur l'écran d'accueil, touchez : « Menu » → « Réglages » → « Bluetooth » → « Menu » → « Réglages BT Smart » → « Invalider ».

Je n'arrive pas à reconnecter la montre et le téléphone.

Q1 La montre ne se reconnecte pas au téléphone après leur déconnexion.

L'application mobile CASIO WATCHES est-elle en cours d'exécution ?

La montre ne peut pas se reconnecter à votre téléphone si l'application mobile CASIO WATCHES n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Q2 Je ne peux pas initier de connexion lorsque mon téléphone est en mode Avion.

Il est impossible de connecter le téléphone à la montre lorsque le mode Avion du téléphone est activé. Désactivez le mode Avion de votre téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Q3 Je ne peux pas initier de connexion lorsque ma montre est en mode Avion.

Désactivez le mode Avion de la montre.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Q4 J'ai désactivé la fonction Bluetooth du téléphone alors qu'elle était activée auparavant, et maintenant je n'arrive plus à me connecter.

Sur votre téléphone, activez Bluetooth. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Q5 Je n'arrive pas à me connecter après avoir éteint le téléphone.

Allumez votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ④ [Jumelez la montre au téléphone.](#)

Connexion entre la montre et un téléphone

Q1 Je ne parviens pas à établir de connexion entre mon téléphone et la montre.

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

➡ ④ [Jumeler la montre au téléphone.](#)

La montre est-elle en mode Avion ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

➡ [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

La montre a-t-elle été recouplée avec le téléphone ?

Après avoir supprimé les informations de couplage depuis l'application mobile CASIO WATCHES et votre téléphone, coupez à nouveau la montre et le téléphone.

➡ [Suppression des informations de jumelage de l'application mobile CASIO WATCHES](#)

➡ [Suppression des informations de jumelage du téléphone](#)

➡ ④ [Jumeler la montre au téléphone.](#)

S'il est impossible d'établir une connexion...

Après avoir supprimé les informations de couplage de la montre, coupez-la à nouveau avec votre téléphone.

➡ [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

➡ ④ [Jumeler la montre au téléphone.](#)

Changement de modèle de téléphone

Q1 Comment connecter ma montre à un autre téléphone ?

Jumeler la montre au téléphone.

➡ [Si vous achetez un autre téléphone](#)

Correction automatique de l'heure via une connexion Bluetooth

Q1 Quand la montre corrige-t-elle son heure ?

Votre montre peut se connecter à un téléphone jumelé pour corriger son heure. La correction automatique de l'heure est effectuée aux moments décrits ci-dessous.

- Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier changement de ville de résidence ou réglage de l'heure lors de l'utilisation de la montre

Q2 Le réglage de l'heure automatique est incorrect.

L'icône  est-elle affichée ?

Pour préserver l'autonomie de la batterie, la montre interrompt temporairement et automatiquement la connexion Bluetooth avec votre téléphone si elle détecte que la connexion n'a pas été utilisée pendant environ une heure. La correction automatique de l'heure est désactivée lorsqu'aucune connexion n'est établie. Pour vous reconnecter, appuyez sur n'importe quel bouton de la montre ou orientez la montre vers votre visage.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth ?

Notez que la correction automatique de l'heure ne s'effectue pas pendant les 24 heures suivant le réglage manuel de l'heure sur la montre. La correction automatique de l'heure reprendra après 24 heures.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage manuel de l'heure ou changement de ville ?

La correction automatique de l'heure n'est pas effectuée depuis 24 heures après un réglage manuel de l'heure ou un changement de ville. La correction automatique de l'heure reprendra lorsqu'au moins 24 heures se seront écoulées après la réalisation de l'une des actions susmentionnées.

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

➡ [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Q3 L'heure ne s'affiche pas correctement.

Il se peut que l'heure indiquée par le téléphone ne soit pas correcte en raison de l'absence de réseau, etc. Le cas échéant, connectez le téléphone à son réseau avant de procéder au réglage de l'heure.

Nombre de pas

Q1 Le nombre de pas affiché est incorrect.

Lorsque la montre est à votre poignet, elle peut détecter des mouvements autres que des pas et les compter comme des pas.

🔗 [Comptage des pas](#)

De plus, les problèmes de nombre de pas peuvent être dus également à la manière dont la montre est portée ainsi qu'à des mouvements anormaux du bras lors de la marche.

🔗 [Raisons d'une erreur dans le nombre de pas](#)

Q2 Le nombre de pas n'augmente pas.

Le nombre de pas ne s'affiche pas au début de la marche afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas.

Il apparaît seulement après avoir marché pendant environ 10 secondes, et inclut dans le total le nombre de pas que vous avez effectués au cours des 10 premières secondes.

Q3 [ERROR] s'affiche lorsque vous utilisez le pedomètre.

[ERROR] (erreur) s'affiche lorsque le fonctionnement du capteur est désactivé en raison d'un dysfonctionnement du capteur ou du circuit interne.

Si l'indicateur reste affiché pendant plus de trois minutes ou s'il apparaît fréquemment, cela peut indiquer une défaillance du capteur.

Contactez le centre de service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Alarme

Q1 Aucun signal sonore et/ou aucune vibration d'alarme ne sont émis.

Les réglages de l'alarme ne sont peut-être pas être configurés. Configurez les réglages de l'alarme.

🔗 [Configuration des réglages de l'alarme](#)

Pile

Q1  s'affiche.

 s'affiche lorsque la tension de la pile devient faible. Faites remplacer la pile.

Demandez à un centre de service après-vente CASIO ou à votre revendeur de remplacer la pile.

🔗 [Remplacement de la pile](#)

Autre

Q1 Je ne trouve pas les informations dont j'ai besoin ici.

Consultez le site Web ci-dessous.

<https://world.casio.com/support/>

Précautions

Précautions d'emploi

● Étanchéité

- Les informations ci-dessous concernent les montres portant la marque WATER RESIST ou WATER RESISTANT sur leur couvercle arrière.

Étanchéité lors d'un usage quotidien

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	Pas de marque BAR
--	-------------------

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Non
Planche à voile	Non
Plongée	Non

Étanchéité plus grande lors d'un usage quotidien

5 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	5BAR
--	------

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Non
Plongée	Non

10 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	10BAR
--	-------

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Oui
Plongée	Oui

20 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	20BAR
--	-------

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Oui
Plongée	Oui

- N'utilisez pas cette montre pour la plongée en scaphandre ou la plongée à bouteille.

- Les montres sans marque WATER RESIST ou WATER RESISTANT à l'arrière de la montre ne sont pas protégées contre les effets de la sueur. Évitez de les utiliser dans des situations où elles peuvent être exposées à une sueur intense ou à une humidité élevée, ou aux éclaboussures directes d'eau.

- Les précautions d'emploi suivantes doivent être prises même dans le cas d'une montre étanche. Sinon l'étanchéité de la montre sera réduite et de la buée peut se former sous le verre.

- Ne touchez pas à la couronne ni aux boutons quand votre montre est immergée dans l'eau ou mouillée.
- Évitez de porter votre montre tout en prenant un bain.
- Ne portez pas votre montre dans une piscine chauffée, un sauna ou tout autre environnement exposé à une température et une humidité élevées.
- Ne portez pas votre montre tout en vous lavant les mains ou le visage, effectuant un travail domestique ou toute autre tâche exigeant l'emploi de savon ou de détergent.

- Après une immersion dans l'eau de mer, rincez bien votre montre à l'eau douce pour enlever tout le sel et toutes les saletés de la montre.

- Faites remplacer régulièrement les joints de votre montre (environ une fois tous les deux ou trois ans) pour vous assurer de leur étanchéité.

- Un technicien qualifié vérifiera l'étanchéité de votre montre au moment du remplacement de la pile. Le remplacement de la pile exige des instruments spéciaux. Faites toujours remplacer la pile de votre montre par votre revendeur ou un service après-vente agréé CASIO.

- Certaines montres étanches sont vendues avec des bracelets en cuir élégants. Évitez de nager, de laver et d'exercer des activités risquant d'exposer le bracelet en cuir à l'eau.

- De la buée peut se former sous le verre lorsque la montre est exposée à une baisse subite de température. Ceci ne pose aucun problème si la buée disparaît rapidement. La buée sous le verre peut rester plus longtemps en cas de changements subits de température (par exemple, si vous entrez dans une pièce climatisée en été et vous tenez près d'une sortie d'air froid, ou bien si vous sortez d'une pièce chauffée en hiver et touchez la neige avec la montre). Si la buée ne disparaît pas ou si vous remarquez de l'humidité sous le verre, cessez immédiatement d'utiliser votre montre et apportez-la à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.

- L'étanchéité de votre montre a été testée selon la réglementation de l'Organisation internationale de normalisation.

● Bracelet

- Un bracelet trop serré peut causer de la sueur et une irritation cutanée du fait que l'air passe difficilement sous le bracelet. Ne serrez pas trop le bracelet. Il est conseillé de laisser l'espace d'un doigt entre le bracelet et le poignet.

- Le bracelet peut rompre ou se détacher de la montre et les tiges du bracelet se déplacer ou tomber si le bracelet est endommagé, rouillé ou présente d'autres dégradations. La montre peut alors tomber et se perdre, ou bien causer des blessures. Veillez à prendre soin du bracelet et à le garder propre.

- Cessez immédiatement d'utiliser le bracelet si nous notez une des anomalies suivantes : le bracelet a perdu de sa flexibilité, il est fissuré, décoloré, détendu, les tiges de raccordement du bracelet bougent ou tombent, ou toute autre anomalie. Apportez votre montre à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO pour la faire contrôler et réparer (à votre charge) ou pour faire remplacer le bracelet (à votre charge).

● Température

- Ne laissez jamais votre montre sur le tableau de bord d'une voiture, près d'un appareil de chauffage ou à un endroit exposé à des températures très élevées. Ne laissez pas non plus votre montre à un endroit exposé à des températures très basses. Les températures extrêmes peuvent entraîner un retard ou une avance de l'heure, un arrêt de la montre ou d'autres problèmes.
- Des problèmes d'affichage LCD peuvent apparaître si vous laissez votre montre longtemps à des températures supérieures à +60 °C (140 °F). L'affichage LCD peut être à peine visible à des températures inférieures à 0 °C (32 °F) et supérieures à +40 °C (104 °F).

● Choc

- Votre montre peut résister aux chocs survenant lors d'un usage quotidien et d'activités modérées, comme les jeux de ballons, le tennis, etc. Mais toute chute ou exposition à un choc violent peut provoquer une panne. Notez que les montres résistantes aux chocs (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) peuvent résister aux vibrations fortes, dues par exemple à l'emploi d'une tronçonneuse ou aux activités sportives astreignantes (motocross, etc.).

● Magnétisme

- Bien que le magnétisme n'affecte pas normalement la montre, il faut éviter de l'exposer à un magnétisme très puissant (appareils médicaux, etc.) qui pourrait causer un dysfonctionnement et endommager les composants électroniques.

● Charge électrostatique

- L'exposition à une charge électrostatique très puissante peut être à l'origine d'une mauvaise indication de l'heure par votre montre. Une charge électrostatique très puissante peut également endommager les composants électroniques de votre montre.
- La charge électrostatique peut provoquer l'apparition de taches temporaires dans les zones vierges de l'écran LCD.

● Produits chimiques

- Ne mettez pas votre montre au contact de produits chimiques, tels que les diluants, l'essence, les solvants, les huiles ou les graisses, ainsi que de produits de nettoyage, colles, peintures, médicaments ou produits de beauté contenant ces ingrédients. Le boîtier en résine, le bracelet en résine, le cuir et d'autres pièces pourraient perdre leur couleur ou être endommagés.

● Rangement

- Si vous prévoyez de ne pas utiliser votre montre pendant longtemps, essuyez-la bien de manière à enlever toute la poussière, la sueur et l'humidité, et rangez-la à un endroit frais et sec.

● Pièces en résine

- Si vous laissez la montre longtemps au contact d'objets, ou si vous la laissez longtemps avec d'autres objets alors qu'elle est encore humide, la couleur des pièces en résine peut déteindre sur ces objets ou bien la couleur de ces objets peut déteindre sur les pièces en résine de la montre. Essayez toujours bien votre montre avant de la ranger et assurez-vous qu'elle ne touche aucun objet.
- Votre montre se décolore si vous la laissez longtemps exposée aux rayons du soleil (rayons ultraviolets) et si vous ne la nettoyez pas régulièrement.
- Dans certaines circonstances, un frottement des pièces peintes (force externe intense, frottement constant, choc, etc.) peut entraîner une décoloration de ces pièces.
- Les impressions sur la surface du bracelet peuvent perdre de leur couleur si le bracelet est exposé à un frottement intense.
- La montre peut perdre sa couleur fluorescente si elle reste longtemps mouillée. Essayez la montre dès que possible lorsqu'elle est mouillée.
- Les pièces en résine semi-transparentes peuvent se décolorer au contact de la sueur et de la saleté, de même que si elles restent longtemps exposées à une température et une humidité élevées.
- L'usage quotidien et le stockage à long terme de votre montre peuvent entraîner une détérioration, une rupture ou une déformation des pièces en résine. L'importance de ces dommages dépend des conditions d'utilisation et de stockage.

● Bracelet en cuir

- Si vous laissez votre montre longtemps au contact d'objets, ou si vous la laissez longtemps avec d'autres objets alors qu'elle est encore humide, la couleur du bracelet en cuir peut déteindre sur ces objets ou bien la couleur de ces objets peut déteindre sur le bracelet en cuir. Essayez toujours bien la montre avec un chiffon doux avant de la ranger et assurez-vous qu'elle ne touche aucun objet.
- Le bracelet en cuir perdra de sa couleur si vous le laissez longtemps exposé aux rayons du soleil (rayons ultraviolets) et si vous ne le nettoyez pas régulièrement.

ATTENTION :

Les frottements ou la saleté peuvent causer une coloration ou une décoloration du bracelet en cuir.

● Pièces métalliques

- Même si les pièces métalliques du bracelet sont en acier inoxydable ou plaqué, elle peuvent rouiller si elles ne sont pas nettoyées. Essayez bien la montre avec un chiffon absorbant et doux, puis rangez-la à un endroit bien aéré de manière à ce qu'elle sèche, si ces pièces métalliques sont exposées à de la sueur ou de l'humidité.
 - Utilisez une brosse à dents ou un objet similaire pour brosser le métal avec une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux ou de l'eau savonneuse. Ensuite, rincez-le à l'eau pour enlever tout le détergent restant et essuyez-le avec un chiffon absorbant doux. Lorsque vous lavez les pièces métalliques, enveloppez le boîtier de la montre avec un film plastique alimentaire pour qu'il n'entre pas en contact avec le détergent ou le savon.
- ## ● Bracelet anti-bactérien et anti-odeur
- Les bracelets anti-bactériens et anti-odeur protègent contre les mauvaises odeurs causées par la formation de bactéries due à la sueur, et sont donc plus agréables et hygiéniques. Mais pour qu'ils agissent de manière optimale, ils doivent aussi rester propres. Utilisez un chiffon absorbant doux pour bien enlever la saleté, la sueur et l'humidité. Un bracelet anti-bactérien et anti-odeur prévient le développement d'organismes et de bactéries. Il ne protège pas contre les rougeurs dues à des réactions allergiques, etc.

● Affichage à cristaux liquides

- Sous un certain angle, les caractères affichés peuvent être à peine visibles.

● Montre avec mémoire de données

- Les données enregistrées dans la mémoire de votre montre sont effacées lorsque la pile est vide ou est remplacée, ou bien lorsque la montre est réparée. Notez que CASIO Computer Co., Ltd. décline toute responsabilité quant aux dommages ou pertes résultant de l'effacement de données à la suite d'une panne ou d'une réparation de votre montre, d'un remplacement de la pile, etc. Veuillez à conserver des copies manuscrites des données qui vous semblent importantes.

● Capteurs de la montre

- Une montre à capteurs est un instrument de précision. N'essayez jamais de la démonter. N'essayez jamais d'insérer des objets dans les ouvertures d'un capteur, et veillez à ce que de la saleté, de la poussière ou des matières étrangères ne rentrent pas dans le capteur. Après avoir utilisé votre montre dans l'eau de mer, rincez-la bien à l'eau douce.

● Précautions relatives à la protection des informations personnelles

Pour protéger vos informations personnelles, effectuez l'opération décrite dans le « Réinitialisation des réglages de la montre » avant de transférer la propriété de cette montre à une autre partie ou avant de la céder.

Notez que CASIO Computer Co., Ltd. décline toute responsabilité quant aux dommages ou pertes subis par un tiers, ou vous-même, à la suite de l'utilisation ou d'une défaillance de votre montre.

Entretien de la montre

● Prendre soin de sa montre

Souvenez-vous qu'une montre est continuellement au contact de la peau, comme un vêtement. Pour que votre montre reste toujours en bon état de fonctionnement, essuyez fréquemment le boîtier et le bracelet avec un chiffon doux pour enlever toute trace de saleté, sueur, eau et toute autre matière.

- Lorsque votre montre est exposée à l'eau de mer ou à la boue, rincez-la à l'eau claire.
- Pour nettoyer un bracelet métallique ou en résine avec des parties métalliques, utilisez une brosse à dents ou un objet similaire pour brosser le bracelet avec une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux ou de l'eau savonneuse. Ensuite, rincez-le à l'eau pour enlever tout le détergent restant et essuyez-le avec un chiffon absorbant doux. Lorsque vous lavez le bracelet, enveloppez le boîtier de la montre avec un film plastique alimentaire pour qu'il n'entre pas en contact avec le détergent ou le savon.
- Si le bracelet est en résine, lavez-le à l'eau et essuyez-le avec un chiffon sec. Notez que parfois des sortes d'empreintes peuvent apparaître sur la surface d'un bracelet en résine. Celles-ci n'ont aucun effet sur la peau ou les vêtements. Essuyez le bracelet avec un chiffon pour enlever ces empreintes.
- Épongez l'eau et la sueur sur un bracelet en cuir avec un chiffon doux.
- Ne pas toucher à la couronne, aux boutons ou à la bague rotative pendant un certain temps peut causer des dysfonctionnements. Tournez régulièrement la couronne et la bague rotative et appuyez sur les boutons pour les maintenir en état de fonctionnement.

● Risques dus à un mauvais entretien de la montre

Rouille

- Bien que l'acier de la montre soit très résistant à la rouille, de la rouille peut apparaître si vous ne nettoyez pas la montre lorsqu'elle est sale.
 - La saleté sur votre montre ne permet pas à l'oxygène d'entrer en contact avec le métal et peut causer une rupture de l'oxydation de la surface métallique et la formation de rouille.
- Sous l'effet de la rouille, les pièces métalliques peuvent devenir coupantes et les tiges du bracelet bouger ou tomber. Si vous remarquez de telles anomalies, cessez immédiatement d'utiliser votre montre et apportez-la à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.
- Même si la surface du métal paraît propre, de la sueur et de la rouille dans les interstices peuvent salir les manches de chemise, causer une irritation cutanée et même réduire les performances de la montre.

Usure prématurée

- Laisser de la sueur ou de l'eau sur un bracelet en résine ou une bague rotative, ou ranger la montre à un endroit exposé à une forte humidité peut causer une usure prématurée, des coupures et des fissures.

Irritation cutanée

- Les personnes à la peau sensible ou ayant des problèmes de santé peuvent s'exposer à une irritation cutanée lorsqu'elles portent la montre. Ces personnes doivent maintenir leur bracelet en cuir ou en résine tout particulièrement propre. Si vous deviez remarquer une rougeur ou une irritation, détachez immédiatement votre montre et contactez un dermatologue.

Remplacement de la pile

- Confiez le remplacement de la pile à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.
- Faites remplacer la pile par le type de pile spécifié dans le « Fiche technique ». L'emploi d'un autre type de pile peut entraîner un problème.
- Lorsque vous faites remplacer la pile, faites aussi contrôler l'étanchéité de la montre.
- Les pièces en résine décoratives peuvent s'user, se craqueler ou se déformer à la longue même en cas d'usage normal quotidien. Notez que si des craquelures ou une anomalie signalant un dommage sont constatées sur une montre lors du remplacement de la pile, la montre sera rendue avec une explication de l'anomalie sans que la pile soit remplacée.

● Pile initiale

- La pile fournie avec votre montre lors de l'achat a été utilisée en usine pour tester les fonctions et les performances de votre montre.
- Cette pile s'usera plus rapidement et devrait avoir une autonomie inférieure à celle mentionnée dans le « Fiche technique ». Notez que le remplacement de la pile vous sera facturé, même pendant la période de garantie de votre montre.

● Charge faible de la pile

- Une charge faible de la pile se manifeste par une heure inexacte, un affichage sombre ou une extinction complète de l'affichage.
- Lorsque la charge de la pile est faible, toute opération peut entraîner une erreur de fonctionnement. Remplacez la pile dès que possible.

Précautions relatives à Mobile Link

● Précautions légales

- Cette montre est conforme aux lois concernant les radios ou a été approuvée dans le cadre de ces lois dans différents pays et zones géographiques. L'utilisation de cette montre dans un lieu où elle n'est pas conforme aux lois concernant les radios ou n'a pas été approuvée dans le cadre de ces lois peut constituer une infraction pénale. Pour plus de détails, visitez le site Web de CASIO.
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- L'utilisation de cette montre dans un avion est limitée par les lois relatives à l'aviation de chaque pays. Veillez à suivre les instructions du personnel aérien.

● Précautions lors de l'utilisation de Mobile Link

- Lorsque vous utilisez cette montre avec un téléphone, gardez les appareils à proximité l'un de l'autre. Un éloignement maximal de deux mètres est recommandé à titre indicatif, mais l'environnement local (murs, meubles, etc.), la structure du bâtiment et d'autres facteurs peuvent nécessiter une distance bien plus courte.
- Cette montre peut être affectée par d'autres appareils (appareils électriques, équipement audio-visuel, matériel de bureau, etc.). Elle peut notamment être affectée par le fonctionnement d'un four à micro-ondes. Il se peut que la montre ne soit pas en mesure de communiquer normalement avec un téléphone en présence d'un four à micro-ondes en fonctionnement. Inversement, cette montre peut parasiter la réception d'une radio ou l'image vidéo d'un téléviseur.
- Étant donné que la fonction Bluetooth de cette montre utilise la même fréquence (2,4 GHz) que les périphériques de réseau local sans fil, et l'utilisation de tels dispositifs à proximité de cette montre peut provoquer des interférences radio, des vitesses de communication réduites et des perturbations pour la montre comme pour le périphérique réseau, voire l'échec des communications.

● Suspension de l'émission d'ondes radio par cette montre

L'icône  sur l'écran indique que la montre émet des ondes radio.

Dans un hôpital, dans un avion ou sur tout autre site où l'utilisation des ondes radio est interdite, activez le mode Avion.

 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)