

# R300

GUIDE DE L'UTILISATEUR

**Française**

## Bienvenue

Le Navman GPS Sport.Tool 300 série fournit une manière fiable et économique de suivre et de conserver une grande variété d'indicateurs de performances personnelles.

Lisez SVP ce guide attentivement et familiarisez-vous avec l'interface et les fonctions, tout comme avec les usages souhaités et les limitations du Navman R300 GPS Sport.Tool. Ce produit est conforme aux normes CE, FCC, Canada 210, et C-Tick.

Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes:

- (1) cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris des interférences qui peuvent provoquer un fonctionnement indésirable de l'appareil.

**AVERTISSEMENT: L'entrée d'informations ou la manipulation de Navman Sport.Tool pendant que vous vous déplacez est dangereux et pourrait vous distraire ou vous empêcher d'observer les règles de sécurité pour éviter les décès, les blessures graves, des collisions ou des incidents pour vous ou pour les autres. Utilisez les fonctions de mémorisation pour examiner les données quand vous êtes à l'arrêt.**

**AVERTISSEMENT: Le Navman R300 GPS Sport.Tool est conçu uniquement pour un usage récréatif. N'utilisez pas ce produit pour obtenir des mesures qui ont besoin de précision professionnelle ou industrielle. Consultez votre médecin avant de commencer ou de changer tout programme d'exercices.**



## Sommaire

<b>1.0 Informations générales</b>	<b>3-4</b>
1.1 Liste de contrôle	3-4
1.2 Entretien	3-4
1.3 Résistance à l'eau	3-4
1.4 Mesure de l'altitude	3-4
1.5 Changer la pile	3-5
<b>2.0 Interface Navman R300</b>	<b>3-6</b>
2.1 Fonctions des touches	3-6
2.2 écran d'affichage	3-6
<b>3.0 Commençons</b>	<b>3-7</b>
3.1 Plein air	3-7
3.2 Ajuster le R300	3-7
3.3 Mise en marche	3-7
3.3.1 Entrer dans le réglage	3-8
3.3.2 Commencer le fonctionnement normal	3-8
<b>4.0 Réglage</b>	<b>3-9</b>
4.1 Options de réglage	3-9
4.1.1 Réglage du format horaire	3-10
4.1.2 Réglage du format de la date	3-10
4.1.3 Bip	3-11
4.1.4 Réglage des unités de poids	3-11
4.1.5 Poids de l'utilisateur	3-12
4.1.6 Réglage de l'unité d'énergie	3-12
4.1.7 Réglage de l'unité de vitesse	3-13
4.1.8 Réglage de compensation (réglage de l'heure locale)	3-14
4.1.9 Edition des réglages (vue d'ensemble)	3-15
<b>5.0 Fonctionnement normal</b>	<b>3-16</b>
5.1 Modes	3-16
5.1.1 Mode Vitesse	3-17
5.1.2 Mode Vitesse (Moyenne)	3-17
5.1.3 Mode Vitesse (Maximum)	3-18
5.1.4 Mode Compteur kilométrique/Altitude	3-18
5.1.5 Mode Calories	3-19
5.1.6. Zone	3-19
5.1.6.1 Zone (Minimum)	3-20
5.1.6.2 Zone (Maximum)	3-20
5.1.7 Mode Horloge	3-21
5.1.8 Mode Minuterie	3-22
5.1.9 Mode Rappel Minuterie	3-22
5.1.10 Mode fonctionnement (vue d'ensemble)	3-23
<b>6.0 Rétablir les réglages par défaut</b>	<b>3-24</b>
<b>7.0 Glossaire</b>	<b>3-25</b>
<b>8.0 Copyright</b>	<b>3-25</b>
<b>9.0 Avertissements supplémentaires, non responsabilité, et limitations de responsabilité</b>	<b>3-26</b>

## 1.0 Informations générales

---

### 1.1 Liste de contrôle

L'emballage R300 doit contenir les éléments suivants:

- Navman R300 GPS Sport.Tool
- brassard
- aide-mémoire
- Guide de l'utilisateur
- 1 pile x AA
- carte d'enregistrement

### 1.2 Entretien

N'essayez pas de démonter le R300; il n'y a pas de composants réparables par l'utilisateur dans cet appareil.

Le R300 est de conception solide. Mais il faut faire attention de le protéger contre les chocs ou une forte chaleur.

Nettoyez en utilisant uniquement un chiffon souple avec un savon doux et de l'eau chaude. N'utilisez pas de matériels ou de produits nettoyants abrasifs. Nous recommandons de rincer R300 avec de l'eau fraîche après toute exposition à de l'eau salée.

**ATTENTION: Assurez-vous que le couvercle de la pile soit en place pendant le nettoyage.**

Conservez le R300 loin de la lumière directe du soleil ou de sources de forte chaleur. (Enlevez la pile avant de le mettre de côté pendant une longue période.)

### 1.3 Résistance à l'eau

Le Navman R300 GPS Sport.Tool est résistant à l'eau.

### 1.4 Mesure de l'altitude

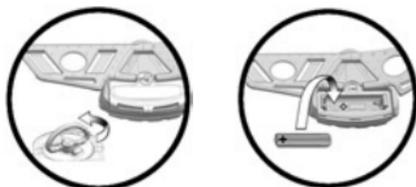
A cause de la nature même du GPS, des mesures imprécises de l'altitude peuvent parfois être observées. Les lectures de l'altitude doivent être considérées uniquement comme des mesures indicatives.



## 1.5 Changer la pile

Arrêtez toujours le R300 avant de changer la pile.

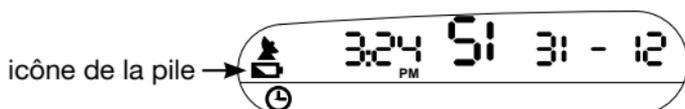
**Remarque : Tous les réglages du système et les données calculées qui ont été mémorisés au dernier arrêt\* contrôlé, sont conservés quand on enlève la pile. Ces informations sont conservées indéfiniment jusqu'à ce qu'on les mette à jour ou qu'on les réinitialise.**



1. Tournez l'anneau en D dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et faites glisser vers le bas le couvercle du logement pour ouvrir le logement de la pile.
2. Introduisez la pile avec les extrémités comme indiqué dans le logement.
3. Remettez en place le couvercle (en vous assurant que les saillies au bas du couvercle soient alignées avec les fentes tout autour du logement), puis tournez l'anneau en D dans le sens des aiguilles d'une montre pour fermer hermétiquement.

**!** Pour les meilleures performances:  
 ■ Utilisation générale = Alcaline  
 ■ Moins de 5°C = NiMH

Si la puissance de la pile diminue pendant le fonctionnement, l'icône de la pile s'affiche.



constante = basse puissance

clignotant = environ 5 min avant l'arrêt automatique\*\*

\* Appuyez et maintenez appuyé pour effectuer un arrêt contrôlé.

\*\* Quand la puissance de la pile devient trop faible pour continuer le fonctionnement, un arrêt contrôlé est automatiquement effectué (les données actuelles sont sauvegardées).

## 2.0 Interface Navman R300

### 2.1 Fonctions des touches



Il y a deux touches de commande, ● et ▶. Ces touches doivent être appuyées séparément ou simultanément pour allumer et éteindre l'appareil, pour passer dans les modes différents et pour sélectionner les options mode.

Dans ce guide, les icônes des touches sont utilisées de la manière suivante :

- = appuyez sur cette touche
- ▶ = appuyez sur cette touche
- ▶ = appuyez sur les deux touches simultanément

**Remarque: Quand il est demandé d'appuyer et de continuer à appuyer sur les touches, un compte à rebours commence. Pour effectuer l'action demandée, continuez à appuyer jusqu'à ce que le compteur arrive à zéro ; si vous relâchez la touche plus tôt, l'action ne sera pas effectuée.**

### 2.2 écran d'affichage



Remarque: L'illustration ci-dessus montre la capacité d'affichage complète de R300. Une partie seulement de ces éléments s'affiche à tout moment pendant le fonctionnement..

La partie supérieure de l'écran affiche les icônes de l'antenne ▲ et de la pile 🔋, mais aussi toutes les valeurs et les unités. La partie inférieure de l'écran affiche les icônes de mode et l'icône de réglage (SYSTEM SET).

#### Icônes Mode

Horloge	🕒	Vitesse (maximum)	🏁MAX
Minuterie	🕒	Compteur kilométrique /Altitude	87.5 ▲
Rappel minuterie	🕒RCL	Calories	Cal
Vitesse	🏁	Réglages Zone	ZONE SET
Vitesse (moyenne)	🏁AVG		



## 3.0 Commençons

### 3.1 Plein air

Le R300 n'est pas conçu pour une utilisation à l'intérieur ou sous l'eau car il utilise les satellites du Système Mondial de positionnement (GPS) pour obtenir les informations sur l'horaire et la date, et pour calculer la distance et la vitesse. Pour de meilleurs résultats, utilisez toujours le R300 à l'extérieur avec une vue du ciel sans obstructions.



### 3.2 Ajuster le R300

Le R300 est conçu pour être porté sur le bras gauche. Le moyen le plus simple pour ajuster l'appareil est de faire avancer la sangle à travers la fermeture pour créer une ouverture desserrée. Puis faites glisser votre bras gauche dans cette ouverture et serrez la sangle quand l'appareil est dans une position confortable.

# G



### 3.3 Mise en marche

Appuyez et maintenez appuyé  pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage, ou appuyez  pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal.

A la première mise en marche, vous devrez attendre environ 80 secondes pour obtenir toutes les données du satellite.

 = recherche des données GPS

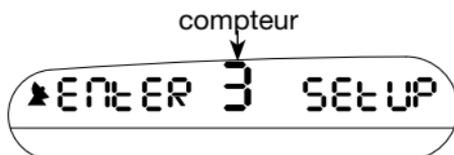
 = données GPS obtenues

- ! Entrez toujours d'abord dans le réglage si vous souhaitez changer les réglages. Pour entrer dans le réglage après le début du fonctionnement normal, vous devez éteindre et allumer de nouveau l'appareil.

### 3.3.1 Entrer dans le réglage

#### Pour entrer dans le réglage

Appuyez ● et maintenez appuyé pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage.

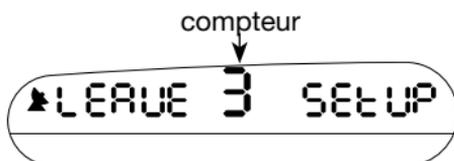


Quand le compteur arrive à zéro, le R300 entre dans le réglage. Si vous relâchez la touche ● avant que le compteur n'arrive à zéro, le R300 passe immédiatement au fonctionnement normal.

**Pour entrer dans le réglage après le début du fonctionnement normal, vous devez réinitialiser le R300. Pour plus de détails sur le changement des réglages, voir la Section 4.0.**

#### Pour quitter le réglage

Appuyez et maintenez appuyé ● pour quitter le réglage et passer au fonctionnement normal.



Quand le compteur arrive à zéro, le R300 quittera le réglage et passera au fonctionnement normal en mode Vitesse. Si vous relâchez la touche ● avant que le compteur n'arrive à zéro, le R300 reste dans la condition de réglage .

**Remarque: vous devez quitter le réglage si vous souhaitez éteindre l'appareil.**

### 3.3.2 Commencer le fonctionnement normal

#### Pour passer au fonctionnement normal.

Appuyez ● pour allumer l'appareil et passer au fonctionnement normal.

Quand vous entrez directement dans le fonctionnement normal, le R300 s'allumera dans le mode où il était au moment du dernier arrêt. (Le mode Vitesse s'affiche toujours en premier quand on commence le fonctionnement normal après avoir quitté le réglage.) Pour plus de détails sur les modes de fonctionnement normal, voir la Section 5.0.



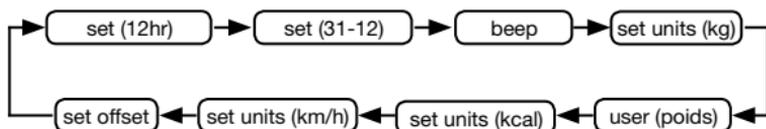
## 4.0 Réglage

### 4.1 Options de réglage

Appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage.

Appuyez **▶** plusieurs fois pour passer dans les options de réglage.

On peut accéder aux Options de réglage dans l'ordre indiqué ci-dessous. Voir les sections suivantes pour plus de détails sur les réglages d'édition.



#### Set 12hr

vous permet de régler le format horaire en 12 ou 24 heures

#### Set 31-12

vous permet de régler le format de la date en jj-mm ou mm-jj

#### Beep

Quand bip est ON on entendra un bip quand on appuie sur les touches.

#### Set units (kg)

vous permet de régler l'unité de poids en kg ou lb

#### User (poids)

vous permet d'entrer une valeur pour votre poids

Cette valeur sera utilisée pour calculer les calories brûlées.

#### Set units (kcal)

vous permet de régler l'unité d'énergie en kcal ou kJ

Ces unités sont utilisées pour afficher l'énergie brûlée en mode Cal.

#### Set units (km/h)

vous permet de régler l'unité de vitesse en km/h ou mph

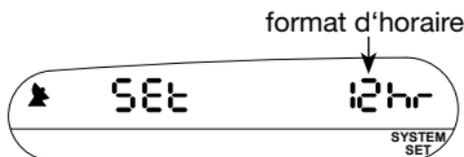
#### Set offset (réglage de l'heure locale)

vous permet de régler le R300 pour afficher l'heure locale

Appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour quitter le réglage et passer au fonctionnement normal.

### 4.1.1 Réglage du format horaire

Régler le format d'affichage de l'heure en 12 ou 24 heures.



#### Accès à cette option

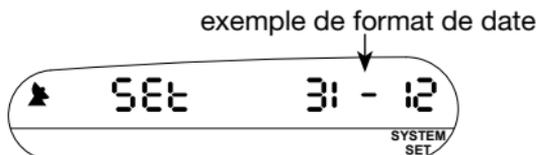
Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler le format de l'horaire

- 1) Appuyez sur **⏻▶** pour commencer le réglage (l'option format horaire clignote).
- 2) Appuyez sur **⏻** ou sur **▶** pour sélectionner 12hr ou 24hr.
- 3) Appuyez sur **⏻▶** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **▶** pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé **⏻** pour quitter le réglage.

### 4.1.2 Réglage du format de la date

Régler le format d'affichage de la date en 'jj-mm' ou 'mm-jj'.



#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler le format de la date

- 1) Appuyez sur **⏻▶** pour commencer le réglage (l'exemple format de date clignote).
- 2) Appuyez sur **⏻** ou sur **▶** pour sélectionner jj-mm ou mm-jj.
- 3) Appuyez sur **⏻▶** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **▶** pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé **⏻** pour quitter le réglage.



### 4.1.3 Bip

Réglez le bip ON ou le bip OFF. Quand le bip est ON, on entend un 'bip' quand on appuie sur les touches.



#### Accès à cette option

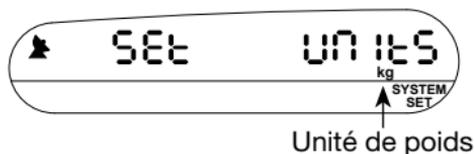
Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler la condition du bip

- 1) Appuyez sur **⏻▶** pour commencer le réglage (condition de réglage clignote).
- 2) Appuyez sur **⏻** ou sur **▶** pour sélectionner On ou OFF.
- 3) Appuyez sur **⏻▶** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **▶** pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé **⏻** pour quitter le réglage.

### 4.1.4 Réglage des unités de poids

Réglez l'unité de poids (kg ou lb) pour entrer la valeur du poids de l'usager.



#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler l'unité de poids

- 1) Appuyez sur **⏻▶** pour commencer le réglage (unité de poids clignote).
- 2) Appuyez sur **⏻** ou sur **▶** pour sélectionner kg ou lb.
- 3) Appuyez sur **⏻▶** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **▶** pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé **⏻** pour quitter le réglage.

### 4.1.5 Poids de l'utilisateur

Editez la valeur du poids de l'utilisateur (utilisée pour le calcul des calories brûlées).



#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé ● pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez ► plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour éditer le poids de l'utilisateur

- 1) Appuyez sur ●► pour commencer le réglage (la valeur du poids clignote).
- 2) Appuyez sur ► plusieurs fois pour augmenter la valeur de 1 (maintenez appuyé ► pour augmenter rapidement les valeurs), ou appuyez sur ● plusieurs fois pour diminuer la valeur de 1 (maintenez appuyé ● pour diminuer rapidement les valeurs).
- 3) Appuyez sur ●► pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur ► pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé ● pour quitter le réglage.

### 4.1.6 Réglage de l'unité d'énergie

Réglez l'unité d'énergie (kcal ou kJ) pour afficher l'énergie (calories) brûlée quand vous utilisez le mode Cal (voir la Section 5.1.5).



#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé ● pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez ► plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

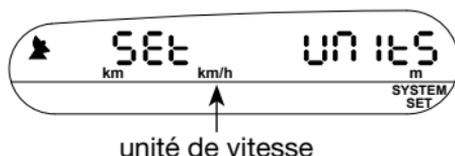
#### Pour régler l'unité d'énergie

- 1) Appuyez sur ●► pour commencer le réglage (unité d'énergie clignote).
- 2) Appuyez sur ● ou sur ► pour sélectionner kcal ou kJ.
- 3) Appuyez sur ●► pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur ► pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé ● pour quitter le réglage.



### 4.1.7 Réglage de l'unité de vitesse

Réglez l'unité de vitesse (km/h ou mph).



#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler l'unité de vitesse

- 1) Appuyez sur pour commencer le réglage (unité de vitesse clignote).
- 2) Appuyez sur ou sur pour sélectionner km/h ou mph.
- 3) Appuyez sur pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur pour passer à l'option suivante, ou maintenez appuyé pour quitter le réglage.

**Remarque:** La distance et l'altitude sont affichées avec des unités qui correspondent à l'unité de vitesse sélectionnée par l'utilisateur. Par exemple, si vous sélectionnez l'unité 'km/h', la distance sera affichée en kilomètres et l'altitude en mètres.

### 4.1.8 Réglage de compensation (réglage de l'heure locale)

Cette option vous permet de régler le R300 pour afficher l'heure locale\*. Vous devez le faire seulement une fois, à moins que vous n'utilisiez l'appareil dans un autre fuseau horaire.

(\*Par défaut le R300 affiche l'heure GPS. Le R300 effectuera avec précision toutes les fonctions sans régler la compensation pour afficher votre heure locale.)

Si vous essayez de changer la compensation de l'heure avant que toutes les données GPS aient été obtenues, l'écran affiche 'no GPS' (sans GPS) et l'icône de l'antenne clignote jusqu'à ce que toutes les données GPS aient été reçues.

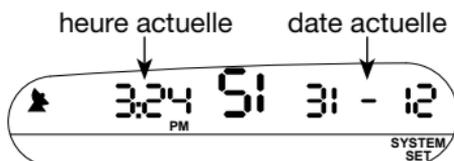


#### Accès à cette option

Si nécessaire, appuyez et maintenez appuyé **⏻** pour allumer l'appareil et entrer dans le réglage. Appuyez **⏪** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

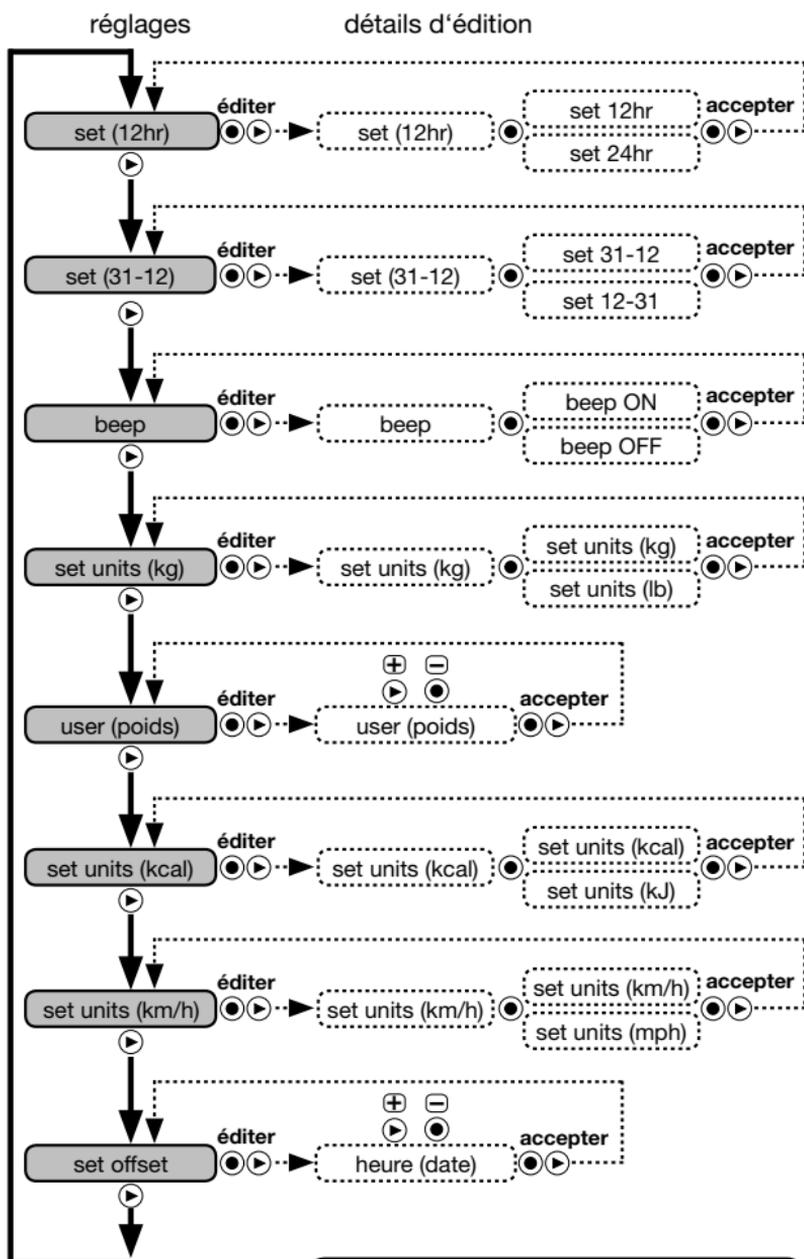
#### Pour régler l'heure locale

1) Appuyez sur **⏻** pour commencer le réglage (l'écran apparaît maintenant comme montré ci-dessous). L'heure actuelle clignote. La date est affichée pour s'assurer que les réglages soient effectués dans la direction correcte.



- 2) Appuyez sur **⏪** plusieurs fois pour régler l'affichage de l'heure vers l'avant (appuyez et maintenez appuyé sur **⏪** pour régler rapidement l'affichage de l'heure vers l'avant), ou appuyez sur **⏻** plusieurs fois pour régler l'affichage de l'heure vers l'arrière (appuyez et maintenez appuyé sur **⏻** pour régler rapidement l'affichage de l'heure vers l'arrière).
- 3) Appuyez sur **⏻** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **⏪** pour passer à l'option suivante, ou maintenez-la appuyée **⏻** pour quitter le réglage.

### 4.1.9 Edition des réglages (vue d'ensemble)



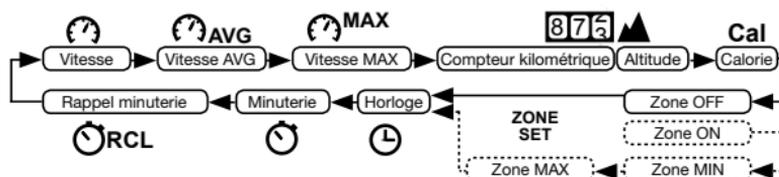
## 5.0 Fonctionnement normal

### 5.1 Modes

Appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal.

Appuyez **▶** plusieurs fois pour aller sur les modes (appuyez et maintenez appuyé **▶** pour aller rapidement sur les modes).

On peut accéder aux Modes dans l'ordre indiqué ci-dessous. Voir les sections suivantes pour plus de détails sur l'utilisation des différents modes.



#### Vitesse

affiche la distance, la vitesse et l'allure\*

#### Vitesse (AVG)

affiche la distance, la vitesse moyenne et l'allure

#### Vitesse (MAX)

affiche la distance, la vitesse maximale et l'allure

#### Compteur kilométrique/Altitude

affiche la distance totale et l'altitude actuelle

#### Calories

affiche les calories brûlées

#### Zone

vous permet d'activer ou de désactiver les zones

Quand la zone est ON, vous pouvez régler les vitesses cibles minimum (Zone MIN) et maximum (Zone MAX).

#### Horloge

affiche l'heure et la date actuelles

(L'heure GPS est affichée à moins que vous ne régliez l'heure locale, voir la Section 4.1.8).

#### Minuterie

affiche les temps de session\* et d'étape\*

#### Rappel Minuterie

rappelle les temps mémorisés de session et d'étape

(\*Voir le glossaire.)



### 5.1.1 Mode Vitesse

Ce mode vous permet de contrôler la distance de session, la vitesse actuelle et l'allure.



#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Vitesse

- Appuyez sur **⏻** pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur **⏻▶** pour annuler toutes\* les données de la session. (\*Ne réinitialise pas le compteur kilométrique)
- Appuyez sur **▶** pour passer au mode suivant.

### 5.1.2 Mode Vitesse (Moyenne)

Ce mode vous permet de contrôler la distance de session, la vitesse moyenne et l'allure.



#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Vitesse (Moyenne)

- Appuyez sur **⏻** pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur **⏻▶** pour annuler toutes\* les données de la session. (\*Ne réinitialise pas le compteur kilométrique)
- Appuyez sur **▶** pour passer au mode suivant.

### 5.1.3 Mode Vitesse (Maximum)

Ce mode vous permet de contrôler la distance de session, la vitesse maximale et l'allure.



#### Accès à ce mode

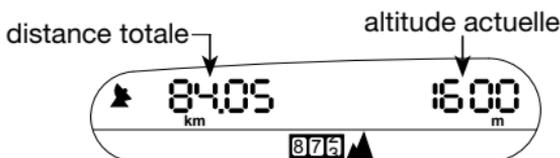
Si nécessaire, appuyez ● pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez ► plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Vitesse (Maximum)

- Appuyez sur ● pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur ●► pour annuler uniquement la vitesse maximale.
- Appuyez sur ► pour passer au mode suivant.

### 5.1.4 Mode Compteur kilométrique/Altitude

Ce mode vous permet de contrôler la distance totale et l'altitude actuelle.



#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez ● pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez ► plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Compteur kilométrique/Altitude

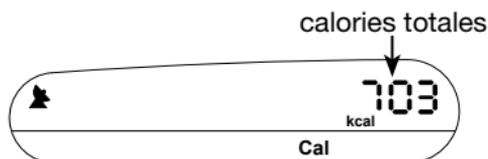
- Appuyez sur ● pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur ●► pour annuler uniquement le compteur kilométrique.
- Appuyez sur ► pour passer au mode suivant.

**Remarque: la distance et l'altitude sont affichées avec des unités qui correspondent à l'unité de vitesse sélectionnée par l'utilisateur (voir section 4.1.7).**



### 5.1.5 Mode Calories

Ce mode affiche l'énergie totale brûlée pendant la session ou depuis la dernière réinitialisation des calories.



#### Accès à ce mode

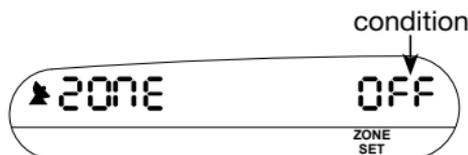
Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Calories

- Appuyez sur **⏻** pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur **⏻▶** pour annuler uniquement les calories.
- Appuyez sur **▶** pour passer au mode suivant.

### 5.1.6 Zone

Quand le mode Zone est OFF, les options Zone (MIN) et Zone (MAX) sont sautées et l'alerte zone ne sonne pas.



#### Accès à ce mode

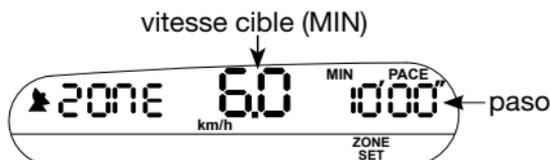
Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **▶** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### Pour régler la condition de zone

- 1) Appuyez sur **⏻▶** pour commencer le réglage (condition de zone clignote).
- 2) Appuyez sur **⏻** ou sur **▶** pour sélectionner On ou OFF.
- 3) Appuyez sur **⏻▶** pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur **▶** pour passer au mode suivant.

### 5.1.6.1 Zone (Minimum)

Cette option vous permet de régler la vitesse cible minimum.



#### Accès à ce mode

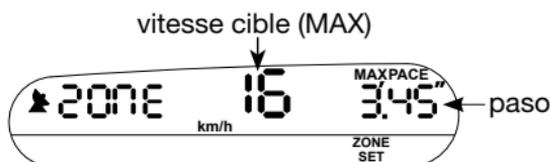
Voir la section 5.1.6 pour accéder à ce mode.

#### Pour régler la zone minimum

- 1) Appuyez sur pour commencer le réglage (la vitesse cible et l'allure clignotent).
- 2) Appuyez sur plusieurs fois pour augmenter la valeur de 0.5 (maintenez appuyé pour augmenter rapidement les valeurs), ou appuyez sur plusieurs fois pour diminuer la valeur de 0.5 (maintenez appuyé pour diminuer rapidement les valeurs).
- 3) Appuyez sur pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur pour passer au mode suivant.

### 5.1.6.2 Zone (Maximum)

Cette option vous permet de régler la vitesse cible maximum.



#### Accès à ce mode

Voir la section 5.1.6 pour accéder à ce mode.

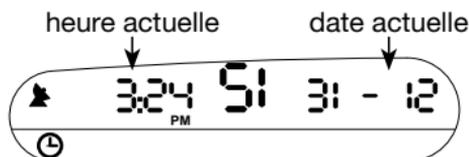
#### Pour régler la zone maximum

- 1) Appuyez sur pour commencer le réglage (la vitesse cible et l'allure clignotent).
- 2) Appuyez sur plusieurs fois pour augmenter la valeur de 0.5 (maintenez appuyé pour augmenter rapidement les valeurs), ou appuyez sur plusieurs fois pour diminuer la valeur de 0.5 (maintenez appuyé pour diminuer rapidement les valeurs).
- 3) Appuyez sur pour arrêter le réglage.
- 4) Appuyez sur pour passer au mode suivant.



### 5.1.7 Mode Horloge

Le mode Horloge affiche l'heure et la date actuelles. (L'heure est affichée uniquement si les signaux du satellite GPS sont disponibles. Par défaut, l'heure GPS est affichée. Voir la section 4.1.8 pour les instructions de réglage de l'heure locale.)



#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez  pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez  plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Horloge

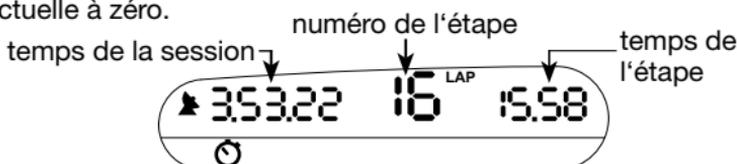
- Appuyez sur  pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en memoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur  pour annuler toutes\* les données de la session. (\*Ne réinitialise pas le compteur kilométrique)
- Appuyez sur  pour passer au mode suivant.



Si les signaux GPS ne sont pas encore obtenus, une alerte 'no GPS' (sans GPS) est affichée. L'icône de l'antenne clignote jusqu'à ce que les signaux GPS aient été reçus.

### 5.1.8 Mode Minuterie

Le mode minuterie vous permet de contrôler le temps de session, le numéro de l'étape et le temps de l'étape actuelle. Vous pouvez mémoriser jusqu'à 50 étapes pendant chaque session. Chaque entrée d'étape réinitialise le temps de l'étape actuelle à zéro.



#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **⏻** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

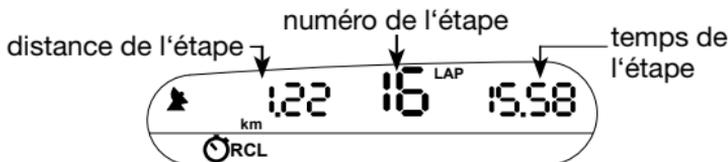
#### En Mode Minuterie

- Appuyez sur **⏻** pour stocker les données de l'étape actuelle (l'écran affiche brièvement la distance de l'étape, le numéro de l'étape et le temps de l'étape qui est en mémoire).
- Appuyez et maintenez appuyé sur **⏻** pour annuler toutes\* les données de la session. (\*Ne réinitialise pas le compteur kilométrique)
- Appuyez sur **⏻** pour passer au mode suivant.

La minuterie démarre automatiquement chaque fois que vous commencez à vous déplacer et s'arrête chaque fois que vous vous arrêtez.

### 5.1.9 Mode Rappel Minuterie

Ce mode vous permet de rappeler les données de l'étape.



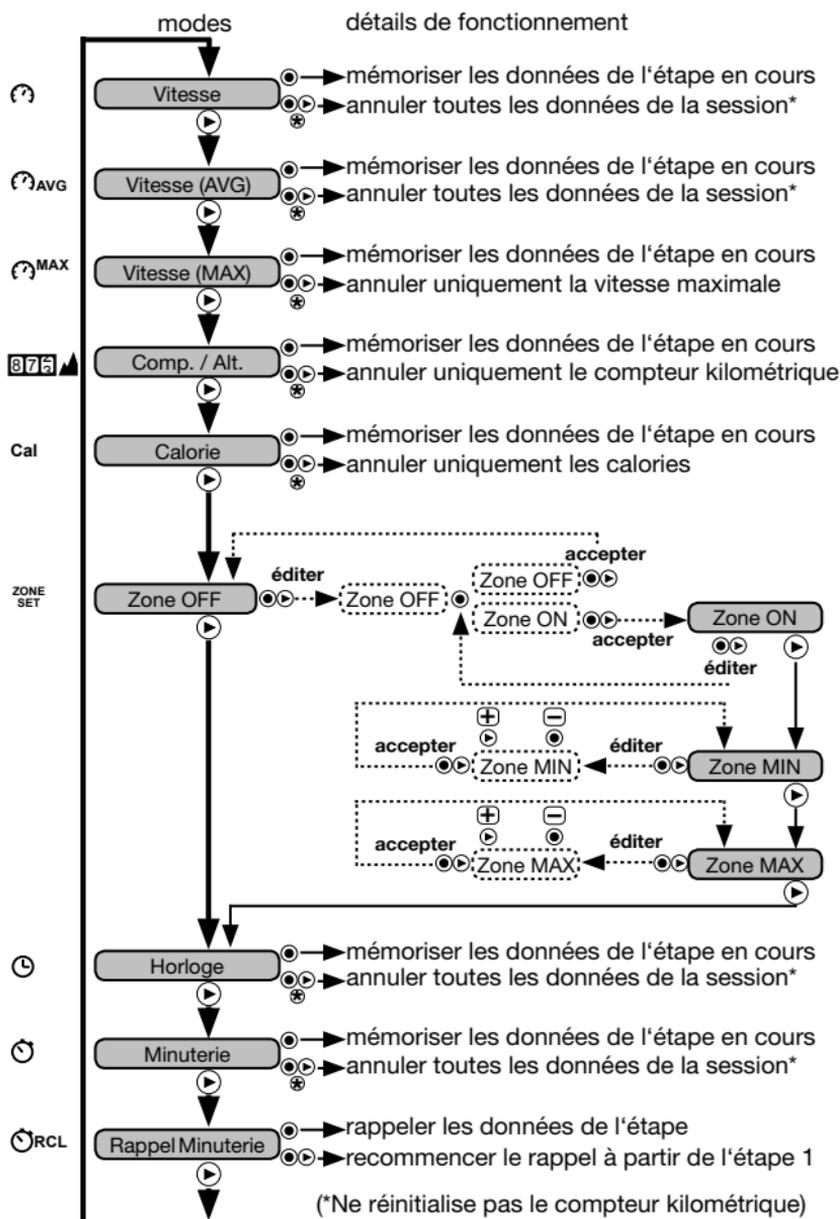
#### Accès à ce mode

Si nécessaire, appuyez **⏻** pour allumer l'appareil et commencer le fonctionnement normal. Appuyez **⏻** plusieurs fois jusqu'à ce que l'écran apparaisse comme ci-dessus.

#### En Mode Rappel Minuterie

- Appuyez sur **⏻** pour aller sur les données de l'étape.
- Appuyez sur **⏻** pour recommencer le rappel à partir de l'étape 1.
- Appuyez sur **⏻** pour passer au mode suivant.

### 5.1.10 Mode fonctionnement (vue d'ensemble)



## TOUCHE

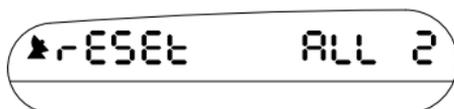
- = appuyez sur cette touche
- ▶ = appuyez sur cette touche
- ▶ = appuyez sur les deux touches simultanément
- ▶ = continuer à appuyer sur les deux touches simultanément

## 6.0 Rétablir les réglages par défaut

**! ATTENTION:** Le rétablissement des réglages d'usine par défaut efface toutes les données mémorisées et tous les réglages sélectionnés par l'utilisateur.

### Pour rétablir tous les réglages d'usine par défaut

- 1) faites attention à ce que l'appareil soit éteint
- 2) appuyez et maintenez appuyé ● pour allumer l'appareil - NE PAS RELACHER ●
- 3) en maintenant appuyé ● appuyez sur ► cinq fois



### Quand on rétablit les réglages par défaut:

l'écran affiche le message 'rest all' (réinitialiser tout) et un compteur. Si vous arrêtez à tout moment à moins de 1 sur le compteur, les réglages par défaut ne seront pas rétablis et tous les réglages et données actuelles ne seront pas annulés. Après avoir appuyé sur la touche la cinquième fois, le message 'reset done' (réinitialisation effectuée) s'affiche et tous les réglages sont rétablis aux valeurs par défaut d'usine. Un arrêt contrôlé est automatiquement effectué après que les réglages par défaut ont été rétablis.

Après avoir rétabli les réglages par défaut, quand on allume de nouveau le R300, vous devrez entrer dans le réglage si vous souhaitez afficher l'heure locale ou régler d'autres préférences de réglage.



## 7.0 Glossaire

### **Système mondial de positionnement (GPS)**

Un système de recherche du satellite.

### **Etape**

Une étape est la distance parcourue dans le temps entre l'entrée de l'étape en cours et l'entrée de l'étape précédente.

### **Allure (Pace)**

La valeur de l'allure actuelle affiche le temps nécessaire pour courir une unité de distance (1 km ou 1 mile) à votre vitesse actuelle. L'unité de distance dépend de l'unité de vitesse utilisée. Par exemple, si vous utilisez l'unité de vitesse 'km/h', l'allure affichée est le temps nécessaire pour courir 1 km si vous maintenez votre vitesse actuelle.

### **Session**

Une session comprend toute la période de temps que Sport.Tool a été en fonctionnement depuis la première mise en marche ou depuis la dernière fois que les données de la session ont été effacées. Annuler les données de la session élimine toutes les données mémorisées depuis la session précédente sauf les données du compteur kilométrique qui doivent être annulées

## 8.0 Copyright

Cette publication et son contenu sont de propriété de Navman et ils sont destinés uniquement à l'utilisation de ses clients pour avoir des informations sur le fonctionnement des produits Navman Sport.Tool, et ils ne peuvent pas être utilisés ou distribués pour toute autre utilisation. Les informations et spécifications déposées et relatives à ce document ou aux produits Navman Sport.Tool sont sujettes à des changements sans préavis.

## 9.0 Avertissements supplémentaires, non responsabilité, et limitations de responsabilité

L'utilisateur est le seul responsable du réglage et de l'utilisation de Navman GPS Sport. Tool (le Produit) de manière à ne pas causer d'incidents, de blessures corporelles ou de dommages matériels. L'entrée d'informations ou la manipulation de Navman Sport.Tool pendant que vous vous déplacez est dangereux et pourrait vous distraire ou vous empêcher d'observer les règles de sécurité pour éviter les décès, les blessures graves, des collisions ou des incidents pour vous ou pour les autres. Utilisez les fonctions de mémorisation pour examiner les données quand vous êtes à l'arrêt. L'utilisateur de ce Produit est le seul responsable de l'observation de pratiques d'entraînement/locomotion en sécurité et des instructions de ce document y compris, mais non limité à, ces instructions relatives à l'entretien et à l'usage de ce Produit. La non-observation des instructions fournies dans ce document relatives à l'entretien et à l'usage de ce Produit pourrait conduire le Produit à ne pas réaliser ses performances ou ses spécifications, ou pourrait annuler la garantie.Navman NZ Limited (Navman) n'est pas le propriétaire et n'entretient pas le Service mondial de positionnement (GPS).Navman n'assume aucune responsabilité pour la qualité ou la continuité du service GPS.Navman n'acceptera pas la restitution de produits quand l'insatisfaction est due à tout changement dans le service GPS.

**A MOINS QUE CELA NE SOIT DÉCLARÉ SPÉCIFIQUEMENT DANS QUELQUE GARANTIE LIMITÉE ACCOMPAGNANT CE PRODUIT, (A) NAVMAN FOURNIT LE PRODUIT SANS DÉFAUTS, (B) TOUT LE RISQUE DE QUALITÉ, PERFORMANCES, PRÉCISION ET EFFORT SATISFAISANTS EST AVEC L'ACHETEUR ET L'UTILISATEUR, (C) NAVMAN NE DONNE AUCUNE GARANTIE CONTRE DES INTERFÉRENCES DE LA JOUISSANCE DU PRODUIT DE LA PART DE L'ACHETEUR OU DE L'UTILISATEUR OU CONTRE DES VIOLATIONS, ET (D) NAVMAN NE GARANTIT PAS QUE LE FONCTIONNEMENT DU PRODUIT SOIT CONTINU OU SANS ERREURS. EN AUCUN CAS NAVMAN N'AURA DE RESPONSABILITÉ POUR TOUT DOMMAGE ACCESSOIRE, INDIRECT, PUNITIF OU POUR TOUT AUTRE DOMMAGE MÊME SI ELLE A CONNAISSANCE DES POSSIBILITÉS DE CES DOMMAGES. CERTAINS ETATS ET PAYS NE PERMETTENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DE DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS. DANS CE CAS LES LIMITATIONS CI-DESSUS POURRAIENT NE PAS S'APPLIQUER A VOUS. NAVMAN NE SERA PAS RESPONSABLE POUR TOUTE PERTE DE DONNÉES. TOUTES LES GARANTIES IMPLICITES DURERONT UNIQUEMENT POUR LA PÉRIODE DÉCLARÉE DANS LA GARANTIE LIMITÉE CI-JOINTE. CERTAINS ETATS ET PAYS NE PERMETTENT PAS DE LIMITATIONS A LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE. DANS CE CAS LA PERIODE DE GARANTIE CI-DESSUS POURRAIT NE PAS S'APPLIQUER A VOUS.**

Chacune de ces clauses de non-responsabilité est en plus de, et ne réduit pas l'effet de, toute autre clause. Aucun revendeur n'est autorisé à changer cette garantie. Aucun événement qui annule toute garantie du Produit n'aura d'effet sur ces clauses ou limitations de responsabilité. Ce déni de responsabilité sera interprété selon les lois de la Nouvelle-Zélande sans égard pour tout conflit de législation. Navman a apporté beaucoup de soins pour s'assurer que les informations de ce document soient précises. Toutefois, Navman n'assume aucune responsabilité pour des erreurs ou des omissions dans le contenu de ce document et aucune garantie de précision n'est exprimée ou sous-entendue. Améliorant continuellement ce Produit, Navman pourrait effectuer à tout moment des changements à ce Produit qui pourraient ne pas être indiqués dans ce document. Contactez SVP le bureau Navman le plus proche si vous avez besoin d'assistance supplémentaire. Navman est une marque déposée de Navman NZ Limited.