

2

FR Félicitations et merci pour l'achat de votre podomètre DISTA F100. Ce produit, simple et efficace, vous permet de suivre votre activité physique quotidienne. Il mesure le nombre de vos pas et calcule la distance parcourue et les calories dépensées. Pour que la distance calculée soit précise, il est nécessaire de bien respecter la procédure de réglage de la longueur de foulée. Lisez attentivement la notice avant l'utilisation et conservez celle-ci durant toute la durée de vie du produit.

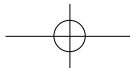
GARANTIE LIMITEE

GEONAUTE garantit à l'acheteur initial de cet appareil que celui-ci est exempté de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication et ce, pendant une période de deux ans à compter de la date d'achat. **Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.**

- La garantie ne couvre pas les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni un entretien incorrect ou un usage commercial de l'appareil.
- La garantie ne couvre pas les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non-autorisées par GEONAUTE.

- Les garanties comprises dans la présente remplacent de manière explicite toute autre garantie, y compris la garantie implicite de qualité loyale et marchande et/ou d'adaptation à l'usage. GEONAUTE ne peut en aucun cas être tenu responsable pour tous dommages, directs ou indirects, de portée générale ou particulière, causés par ou liés à l'utilisation de ce mode d'emploi ou des produits qu'il décrit.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- La garantie ne couvre pas les piles ni les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs visibles.

3



USAGE / PRECAUTIONS D'EMPLOI

Description des conditions normales d'utilisation

Portez ce podomètre le plus près possible du centre de gravité de votre corps, juste à droite ou à gauche de la boucle de votre ceinture. Pour des indications fiables, il est important de maintenir une vitesse stable et une foulée régulière. Evitez les virages brusques et serrés. La technologie du podomètre limite son utilisation en terrain accidenté.

Restriction d'usage/précautions d'emploi

- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon sec et doux, non pelucheux.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
- Ne pas soumettre l'appareil à des chocs, des expositions à la poussière, des excès de température et d'humidité. Ceci risque d'engendrer un dysfonctionnement de l'appareil et de réduire sa durée de vie.
- Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne dispose d'aucune partie réparable par l'utilisateur.
- N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans cette notice. Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées car cela pourrait endommager l'appareil.

Fonctions disponibles

Cet appareil dispose de 4 modes d'affichage différents :

1. **HOURLY** : Horloge 12/24H, date
2. **STEP** : Compteur du nombre de pas
3. **DIST** : Calcul de la distance totale, en km ou mi

4

4. **KCAL** : Calcul des calories dépensées

Description de l'appareil

1. Ecran

Affichage sur 2 lignes des 4 modes

2. Bouton MODE

Permet d'alterner les différents modes d'affichage

3. Bouton SET

Permet de régler chacun des modes

4. Bouton RESET

Permet de mettre les différents modes d'affichage à zéro

Augmente la valeur des réglages lors de la saisie ou le changement de données.

5. Emplacement pour les piles

1 pile LR44 1,5V

6. Clip pour ceinture.

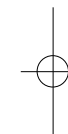
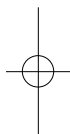
Permet de fixer l'appareil sur la ceinture ou le vêtement

Recyclage



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

FR



RÉGLAGE DU PODOMÈTRE

Note : lors du réglage, si aucune opération n'est réalisée pendant 30 sec, le podomètre sort automatiquement du réglage.

Note : lorsque qu'un système d'unité est sélectionné dans l'un des modes, alors il est appliqué dans les autres modes.

Exemple : si la longueur de pas est réglée en cm, alors la distance parcourue est affichée en km.

Réglage de l'heure

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour alterner entre les modes d'affichage **hour**, **STEP**, **DIST** et **KCAL**.

- Dans le mode **hour**, appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. La valeur des heures clignote. Réglez la valeur souhaitée avec le bouton **RESET**.

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Les chiffres des minutes clignotent. Réglez la valeur à l'aide du bouton **RESET**.

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Répétez la même opération pour régler successivement l'année, le mois, le jour et le format 12/24h.

- Le jour de la semaine s'affiche automatiquement sur la ligne supérieure.

- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage. Lors de cette opération le chiffre des secondes passe automatiquement à zéro.

Réglage de la longueur de pas

Pour utiliser la fonction calcul de distance (**DIST**), il est nécessaire de régler au préalable la longueur de pas. Plus la mesure de la longueur de pas sera précise, plus le calcul de la distance parcourue sera fiable.

Pour cela :

- Comptez le nombre de pas que vous effectuez (**NP**) pour parcourir une distance connue (**L**), 10 ou 20 mètres par exemple.

- Divisez cette distance (**L**) par le nombre de pas (**NP**), vous obtenez ainsi la longueur de pas : $LP = L/NP$

Exemple : 13 pas pour parcourir 10 mètres soit 1000cm, votre longueur de pas est de $1000/13 = 75\text{cm}$

Pour régler la longueur de pas :

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **STEP**.

- Appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. L'affichage de l'unité clignote. Sélectionnez **cm** ou **inch** à l'aide du bouton **RESET**.

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**.

La longueur de pas clignote.

- Réglez la valeur calculée à l'aide du bouton **RESET**. Un appui prolongé sur le bouton **RESET** permet d'augmenter rapidement les valeurs.

- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage.

FR

Réglage de l'unité de distance

La distance parcourue peut être affichée soit en Km soit en Mile.

Pour sélectionner l'unité d'affichage :

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **DIST**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. L'affichage de l'unité clignote.
- Sélectionnez km ou mi à l'aide du bouton **RESET**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage.

Réglage de la fonction Calories Dépensées

Pour calculer les calories dépensées, il est nécessaire de saisir votre poids.

Pour cela :

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **KCAL**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. L'affichage de l'unité clignote. Sélectionnez kg ou lb à l'aide du bouton **RESET**.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. La valeur de poids clignote.

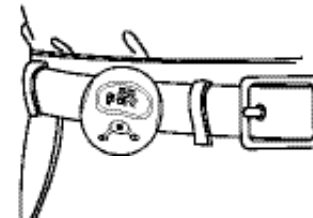
- Réglez la valeur calculée à l'aide du bouton **RESET**. Un appui prolongé sur le bouton **RESET** permet d'augmenter rapidement les valeurs.

- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage.

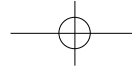
UTILISATION DU PODOMETRE

Mise en place de l'appareil

Fixez l'appareil au niveau de la taille, à la ceinture, sur les vêtements ou l'équipement. Le maintenir en position horizontale et bien le fixer.



FR



Utilisation des différents modes

Après avoir correctement installé l'appareil à la ceinture, le podomètre compte chaque pas réalisé dès le début de la marche ou la course.

Appuyez sur le bouton **MODE** pour consulter les différents modes :

STEP : nombre de pas réalisés

DIST : distance parcourue (égale au nombre de pas multiplié par la longueur de foulée saisie)

KCAL : nombre de calories dépensées au cours de l'exercice

Pour remettre à zéro l'un des modes, appuyez pendant 2 sec sur le bouton **RESET**. Les autres modes seront alors remis à zéro au même moment.

INFORMATIONS TECHNIQUES

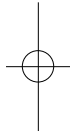
Changement de pile

L'appareil fonctionne avec une pile LR44 1,5V

Pour remplacer la pile usagée :

1. Ouvrez le capot du compartiment de pile à l'aide d'une pièce de monnaie.
2. Remplacez la pile usagée.
3. Replacez le capot du compartiment de piles et refermez le sans forcer.

Note : Protégez l'environnement en ramenant vos piles usagées aux endroits de collectes appropriés.



Spécifications

Heure 12/24 heures avec affichage HH/MM/SS

Compteur de pas de 0 à 999 999 pas

Distance parcourue de 0 à 9999,99 km (0 à 6209,99 mi)

Longueur de pas de 15 à 200 cm (6 à 79 inch)

Fourchette de poids de 20 à 200 kg (44 à 440 lb)

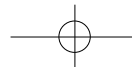
Calories consommées de 0 à 9999 KCAL (résolution : 1 KCAL)

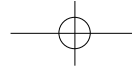
Température de fonctionnement : -10°C à 40°C

Température de stockage : -20°C à 60°C

Alimentation : 1 pile LR44 1,5V

FR

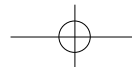




Problèmes rencontrés	Causes possibles
1 Rien ne s'affiche à l'écran	1.1 Il n'y a peut-être pas de piles dans l'appareil. 1.2 Les piles sont mal positionnées dans leur compartiment. Vérifiez les polarités. 1.3 Il est possible que les piles soient usagées. Il faut les remplacer. Reportez-vous au paragraphe "Changement de pile".
2 Le produit fonctionne anormalement ou une partie de l'écran est effacée	Lancez un diagnostic automatique de l'appareil en vous reportant au paragraphe "Mode usine". Si la procédure ne s'effectue pas correctement, rappez votre appareil dans le magasin le plus proche. Si la procédure s'effectue correctement, remplacez les piles en vous reportant au paragraphe "Changement de pile".
3 Quand je marche, le nombre de pas n'augmente pas	3.1 L'appareil est peut-être mal positionné. A l'idéal, il doit être placé et porté à la ceinture (le plus proche du centre de gravité). Vérifiez dans un premier temps que le balancier (capteur de mesure de pas) de l'appareil fonctionne : Placez l'appareil en mode STEP Tenez l'appareil droit avec l'écran vertical dans la main Effectuez un mouvement de balancier de haut en bas (1~2 par seconde) Vérifiez à l'écran que le nombre de pas augmente 3.2 Votre rythme de marche n'est pas assez élevé pour détecter vos pas. Dans ce cas, contactez votre vendeur pour vérifier la sensibilité de l'appareil. Pour vérifier que l'appareil fonctionne en marche rapide : placez l'appareil en mode STEP Placez ensuite l'appareil à la ceinture, verticalement Marchez d'une allure soutenue et vérifiez sur l'écran que le nombre de pas augmente
4 La distance parcourue affichée est fautive ou inexacte	4.1 L'appareil ne mesure pas directement la distance parcourue. Il la calcule à partir du nombre de pas mesuré. La précision pour la distance parcourue est de +/- 10% selon le réglage de la longueur de pas et le type d'exercice pratiqué. Recommencez le paramétrage de votre longueur de pas en vous reportant au "Réglage de la longueur de pas" et essayez de régulariser votre foulée. La valeur est plus précise en terrain peu accidenté. 4.2 Votre appareil n'est peut-être pas réglé sur la bonne unité de distance (Km et Miles). Reportez-vous au paragraphe "Réglage de l'unité de distance".
5 La précision en marche est différente de celle en course	Si vous marchez ou vous courez, votre longueur de pas est différente. N'oubliez pas de paramétrer votre longueur de pas à chaque fois que vous changez d'activité en vous reportant au paragraphe "Réglage de la longueur de pas".

FR

Si vous ne pouvez résoudre votre problème en utilisant ce tableau, veuillez contacter votre vendeur ou notre service après-vente dans le magasin le plus proche.



Mode usine

Ce mode permet de contrôler l'appareil en cas de mauvais fonctionnement. Pour lancer la procédure de diagnostic de l'appareil :

- Appuyez et maintenez simultanément les 3 boutons **MODE**, **SET** et **RESET** pendant 3 secondes

- Vérifiez que l'appareil procède automatiquement et successivement aux 4 étapes suivantes :

- Tous les segments de l'écran sont allumés pendant 2 secondes
- L'écran affiche le n° « 801 » sur la ligne du haut et le numéro de version « x.x » sur la ligne du bas pendant 2 secondes
- L'écran affiche séquentiellement sur tout l'écran le chiffre 0, « 00 00 00 » sur la ligne du haut et « 00 00 » sur la ligne du bas pendant 2 secondes
- L'appareil répète l'étape précédente pour les chiffres de 1 à 9
- L'appareil revient en mode **HOUR** automatiquement à la fin de la procédure.

Pour sortir du mode usine pendant la procédure de contrôle, appuyez sur n'importe quel bouton ou enlevez la pile.

CONTACT

En vue d'accroître toujours plus la pertinence de nos développements, nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits.

- En France, vous pouvez contacter le centre de relations client au :
No Azur 0810 080808 (prix appel local)
- Pour les autres pays, vous pouvez laisser un message à la rubrique concernée sur notre site www.decathlon.com

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.

FR