

**2** GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GUARANTEE 2 YEARS UNDER STANDARD CONDITIONS OF USE - GARANTIA 2 ANOS EN CONDICIONES NORMALES DE USO - GARANZIA 2 ANNI IN CONDIZIONI D'USO NORMALI - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALEM GEBRAUCH - WAARBORG 2 JAAR BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIDO 2 ANOS EM UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LATA, PRZY NORMALNYM UŻYTKOWANIU - 2 ÉVRE GARANTÁLVA NORMÁLIS HASZNÁLAT MELLETT - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ РЕЖИМЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ - ΕΓΓΥΗΞΗ 2 ΕΤΩΝ ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ - 正常使用情况下担保2年

B 400/0000361/12  
E Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzamelpunt.  
A Pile exonérée d'écotaxe.  
T A retourner à un point de collecte Bebat.



Made in China  
Hecho en China  
Произведено в Китае  
中国制造 合格品

decathlon  
creation©

Decathlon  
4 bd de Mons BP 299  
59665 Villeneuve d'Ascq cedex  
France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

CNPJ : 02.314.041/0001-88

Réf notice : 482.361



Podomètre  
Pedometer  
**Dista T500**



- Lire attentivement la notice.
- Please read the instructions carefully.
- Lea atentamente las instrucciones.
- Bitte Gebrauchsanleitung aufmerksam durchlesen.
- Leggere attentamente le istruzioni.
- Zorgvuldig de handleiding lezen.
- Ler atentamente as instruções.
- Przeczytaj uważnie instrukcję.
- Figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- Внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.
- -请仔细阅读说明书。

Schéma  
de profil

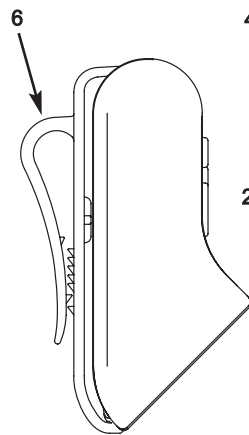
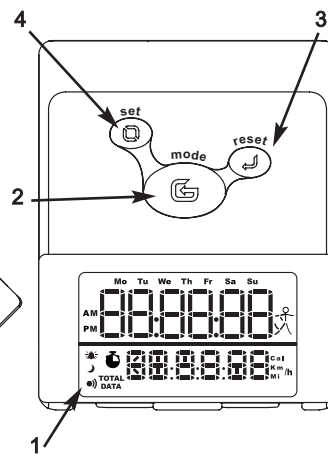


Schéma  
vue de dessus



**FR** Félicitations et merci pour l'achat de votre podomètre DISTA T500. Ce produit complet vous permet de suivre votre entraînement. Il mesure le nombre de pas et calcule la distance parcourue, les calories dépensées, le temps d'exercice et la vitesse moyenne. Il utilise 2 longueurs de foulées pour s'adapter automatiquement à votre mode de déplacement (marche ou course). Son mode "data" permet de sauvegarder le contenu de 5 séances d'entraînement. 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.

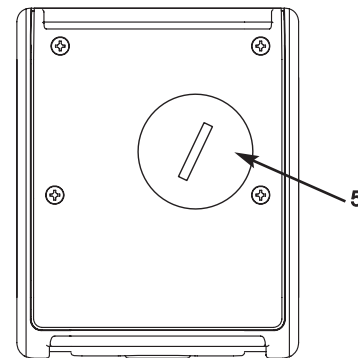


Schéma  
vue de dessous

## **GARANTIE LIMITEE**

**GEONAUTE** garantit à l'acheteur initial de cet appareil que celui-ci est exempt 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.

## **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.

4

## **RESTRICTION D'USAGE/PRECAUTIONS D'EMPLOI**

FR

- 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. On passe de l'un à l'autre en appuyant sur le bouton Mode :

1. **TIME** : Horloge 12/24H, date
2. **STEP** : Compteur du nombre de pas, distance parcourue, vitesse moyenne, calorie dépensée, chronomètre d'exercice, nombre de pas total et distance totale parcourue
3. **DATA** : 5 fichiers mémoire avec date et durée d'exercice, nombre de pas, distance parcourue, calories dépensées
4. **ALARM** : alarme journalière

### **Description de l'appareil**

Les numéros réfèrent à la numérotation des boutons pages 2 et 3.

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

5

#### 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 CR2032 3V

#### 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.

### REGLAGE DU PODOMETRE

**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 **TIME**, **STEP**, **DATA** et **ALARM**.

- Dans le mode **TIME**, 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**.

6

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Répétez la même opération pour régler successivement les secondes, lors de cette opération le chiffre des secondes passe automatiquement à zéro.

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Répétez l'opération pour régler l'année, le mois, le jour et le format 12/24h. Le jour de la semaine s'affiche automatiquement sur la ligne supérieure.

- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Activez ensuite le retro éclairage (**L-ON**). Si celui-ci est actif, un symbole en forme de lune s'affiche sur la gauche de l'écran et à chaque pression sur un bouton l'écran s'illumine pendant 3 secondes.

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

- Dans le mode **TIME**, une pression sur le bouton **RESET** permet d'activer ou désactiver le bip horaire. Lorsqu'il est actif, un symbole en forme de cloche s'affiche sur la partie gauche de l'écran et l'appareil sonne à chaque changement d'heure.

#### Réglage du podomètre

Pour utiliser la fonction calcul de distance, il est nécessaire de régler au préalable la longueur de pas. Plus la mesure de la longueur de pas est précise, plus le calcul de la distance parcourue est 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 du pas :  $LP = L/NP$ . Exemple : 13 pas pour parcourir 10 mètres soit 1000cm, votre longueur de pas est de  $1000/13 = 75\text{cm}$ . Cet appareil dispose d'un mode automatique marche / course. Il détecte automatiquement votre mode de foulée et adapte son principe de calcul en conséquence. Il est donc nécessaire de régler une longueur de foulée pour la marche, symbolisée par un pictogramme en forme de marcheur à droite de l'écran et une longueur de foulée pour la course (pictogramme en forme de coureur). Pour calculer les calories dépensées, il est nécessaire de saisir le poids.

7

#### Pour régler le podomètre :

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **STEP**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. L'affichage de l'unité de distance clignote. Sélectionnez **cm** ou **inch** à l'aide du bouton **RESET**. La distance parcourue sera affichée soit en **Km** soit en **Mi**.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. La valeur de poids clignote. Si vous avez sélectionné l'unité **cm**, alors le poids s'affiche en **Kg**. Si vous avez sélectionné l'unité **inch**, alors le poids s'affiche en **lb**.
- Réglez la valeur à l'aide du bouton **RESET**. Un appui prolongé sur le bouton **RESET** permet d'augmenter rapidement les valeurs.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. L'affichage de la longueur de foulée pour la marche clignote. Réglez la valeur calculée à l'aide du bouton **RESET**.
- Répétez la même opération pour la course.
- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage.

#### Réglage de l'alarme

Pour régler l'alarme :

- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **ALARM**.
- 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 clignent. Réglez la valeur à l'aide du bouton **RESET**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pour terminer votre réglage.
- Après avoir réglé l'alarme, activez celle-ci en appuyant sur le bouton **RESET**. Lorsque l'alarme est active, **ALM on** est affiché sur la ligne inférieure et un symbole « » apparaît en bas en gauche de l'écran dans tous les modes.

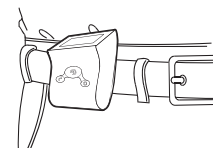
Pour arrêter la sonnerie de l'alarme, appuyez sur l'une des 3 touches.

8

## UTILISATION DU PODOMETRE

### Mise en place de l'appareil

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



### Utilisation du mode STEP

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

### Consulter les différentes informations :

Dans le mode **STEP**, la ligne supérieure affiche le nombre de pas réalisé. La ligne inférieure affiche soit la distance parcourue en **Km** ou **Mi**, soit la vitesse moyenne en **km/h** ou **Mph**, soit les calories dépensées en **Kcal**, soit le temps écoulé (hh : mm : ss), soit le nombre total de pas et la distance totale. Appuyez sur le bouton **SET** pour passer d'un affichage à l'autre.

### Chronomètre :

Le chronomètre d'exercice se déclenche automatiquement dès le premier pas. Vous n'avez pas à l'activer à l'aide d'un bouton. Il s'arrête automatiquement dès qu'il détecte une immobilisation pendant quelques secondes.

### Vitesse moyenne :

La vitesse moyenne est calculée puis affichée toutes les minutes sur la base de la distance réalisée lors de la dernière minute écoulée.

FR

9

Cet appareil ne calcule donc pas la vitesse moyenne sur la totalité de votre parcours. La vitesse moyenne étant calculée sur une minute, l'appareil n'affiche pas de données lors de la première minute d'exercice et après l'arrêt.

**Nombre total de pas et la distance totale parcourue :**

Cet appareil permet de visualiser le nombre cumulé de pas et la distance parcourue cumulée sur plusieurs sorties sportives. Cette fonction vous permet par exemple de connaître la distance parcourue sur la semaine, le mois ou l'année. Tant que cette fonction n'est pas remise à zéro, les informations s'additionnent. Pour vous assurer que vous consultez bien ces informations, **TOTAL** est affiché en bas à gauche de l'écran.

**Mode automatique marche / course :**

Le podomètre identifie automatiquement votre mode de déplacement : soit la marche, soit la course.

Il peut alors utiliser la longueur de foulée correspondante (longueur de pas pour la marche ou longueur de pas pour la course) afin de calculer la distance parcourue.

Grâce à cette fonction, lorsque vous alternez marche et course dans la même sortie sportive, vous avez la garantie que la distance parcourue est correcte.

Si vous ne souhaitez pas utiliser cette fonction car vous utilisez votre podomètre uniquement pour la marche ou uniquement pour la course, vous pouvez dans le réglage saisir la même longueur de foulée pour les deux modes de déplacements. Le calcul de distance se fera alors avec une longueur de pas unique.

Pendant la marche, un symbole en forme de marcheur est affiché à droite de l'écran et votre longueur de foulée pour la marche est utilisée pour le calcul de distance.

Pendant la course, un symbole en forme de coureur est affiché à droite de l'écran et votre longueur de foulée pour la course est utilisée pour le calcul de distance.

**Remise à zéro :**

Appuyez 2 secondes sur le bouton **RESET** pour remettre à zéro toutes les fonctions du mode **STEP**. Le nombre total de pas et la distance totale parcourue ne sont pas remis à zéro pour permettre le cumul de plusieurs séances.

Pour remettre à zéro le nombre total de pas et la distance totale parcourue, sélectionnez l'affichage total dans le mode **STEP** à l'aide du bouton **SET** puis appuyez sur le bouton **RESET** pendant 2 secondes.

**Utilisation du mode DATA**

Cet appareil permet de sauvegarder en mémoires le contenu de 5 séances d'entraînement avec la date et la durée d'exercice, le nombre de pas, la distance parcourue et les calories dépensées

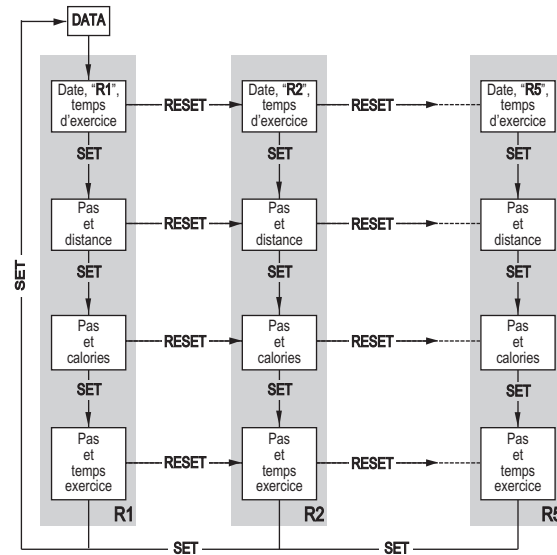
**Sauvegarde des informations :**

Dès qu'une remise à zéro est effectuée dans le mode **STEP**, l'information est automatiquement enregistrée dans le mode **DATA**. La dernière séance réalisée est toujours enregistrée dans le fichier **R1**. Lorsqu'une nouvelle séance est sauvegardée en **R1**, l'information en mémoire passe dans le fichier **R2** puis **R3**... Lorsque les 5 mémoires seront utilisées, la plus ancienne séance (sauvegardée en **R5**) sera effacée lors de la nouvelle séance sauvegarde.

**Consulter les informations en mémoire :**

- Sélectionnez le mode **DATA** à l'aide du bouton **MODE**.
- La ligne supérieure affiche la date (jj.mm) et le numéro de fichier (**R1, R2...**). La ligne inférieure affiche le temps d'exercice pour la séance en mémoire
- Sélectionnez le fichier que vous souhaitez consulter en appuyant sur le bouton **RESET**.
- Puis consultez les données en mémoire en appuyant sur le bouton **SET**. Le nombre de pas et la distance parcourue s'affichent. Appuyez à nouveau sur **SET** pour consulter les calories dépensées et le temps d'exercice.

- Lors de la consultation des données d'un fichier, vous pouvez consulter la même donnée pour le fichier supérieur en appuyant sur **RESET**. (ex : si vous consultez les calories du fichier **R1**, appuyez sur **RESET** pour consultez les calories du fichier **R2**).



#### Remise à zéro des informations en mémoire :

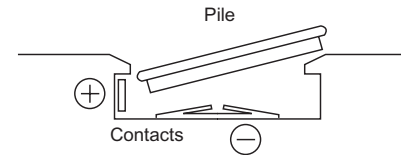
- Sélectionnez le fichier que vous souhaitez effacer en appuyant sur le bouton **RESET**.
- Appuyez sur le bouton **RESET** pendant 2 secondes. « **DEL** » s'affiche brièvement à l'écran, le fichier est supprimé.
- Le fichier archivé au niveau supérieur prend alors la place du fichier effacé. (Si vous effacez le fichier **R3**, alors le fichier **R4** prendra la place du fichier **R3**)
- Si vous maintenez le bouton **RESET** enfoncé pendant 2 secondes supplémentaires, l'appareil effacera l'ensemble des fichiers. « **No** » sera alors affiché à l'écran, les 5 mémoires sont vides.

FR

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### Changement de pile

L'appareil fonctionne avec une pile **CR2032 3V**  
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**)  
Température de fonctionnement : -10°C à 40°C  
Température de stockage : -20°C à 60°C  
Alimentation : 1 pile 3V CR2032

### Mode usine

Ce mode permet de contrôler l'appareil en cas de mauvais fonctionnement.

Pour lancer la réinitialisation de l'appareil :

1. Appuyez et maintenez simultanément les 3 boutons **MODE**, **SET** et **RESET** pendant 3 secondes. L'écran allume tous les digits.
2. Appuyez sur le bouton **SET** pour revenir en mode **TIME** ; le podomètre est remis à zéro.

### 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](http://www.decathlon.com)

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

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 agrafé horizontalement 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez l'appareil en mode <b>STEP</b></li> <li>• Tenez l'appareil droit avec l'écran vertical dans la main</li> <li>• Effectuez un mouvement de balancier de haut en bas (1~2 par seconde)</li> <li>• Vérifiez à l'écran que le nombre de pas augmente</li> </ul> 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez l'appareil en mode <b>STEP</b></li> <li>• Placez ensuite l'appareil à la ceinture verticalement</li> <li>• Marchez d'une allure soutenue et vérifiez sur l'écran que le nombre de pas augmente</li> </ul>
4. Quand je marche, la vitesse n'est pas indiquée	Pour rappel la vitesse moyenne est calculée sur une minute, l'appareil n'affiche donc pas de données lors de la 1ère minute d'exercice et après l'arrêt.
5. Quand je marche, la vitesse semble fautive	La vitesse moyenne est calculée et affichée toutes les minutes sur la base de la distance réalisée lors de la 1ère minute écoulée. Il s'agit donc d'une vitesse moyenne et non instantanée.
6. La distance parcourue affichée est fautive ou inexacte	6.1 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 paragraphe Réglage de la longueur de pas et essayez de régulariser votre foulée. La valeur est plus précise en terrain peu accidenté.
	6.2 Votre appareil n'est peut-être pas réglé sur la bonne unité de distance ( <b>Km</b> et Miles). Reportez-vous au paragraphe "Réglage de l'unité de distance".
7. L'appareil est en mode course alors que je marche	7.1 Cet appareil dispose d'un mode automatique marche / course. Il détecte automatiquement votre mode de foulée et adapte son principe de calcul en conséquence. Il se peut que l'appareil passe en mode course alors que vous marchez à vive allure. Dans ce cas, changez le paramétrage du mode course en fonction de votre foulée en marche soutenue.
8. 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 pour chaque cas en vous reportant au paragraphe "Réglage du podomètre".

FR