



Made in China
Hecho en China
Произведено в Китае
中国制造
认证质量

decathlon
creation®



Decathlon

4 bd de Mons BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex

France

www.decathlon.com

Réf pack : 763.238


spartania


geranoute

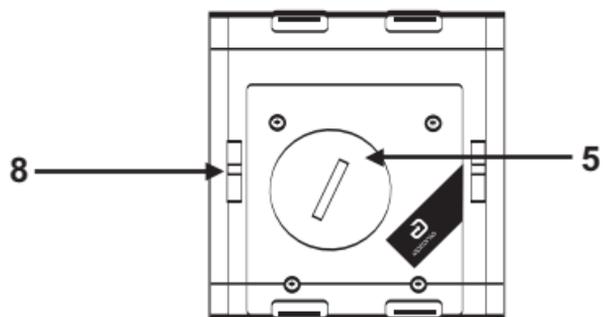
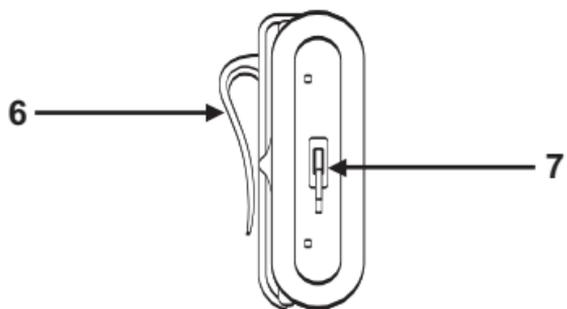
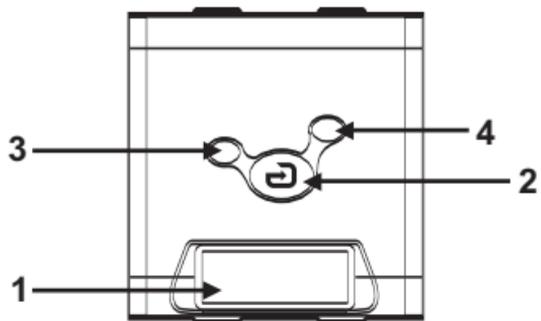


aptonia

Dista T300

Podomètre

Pedometer

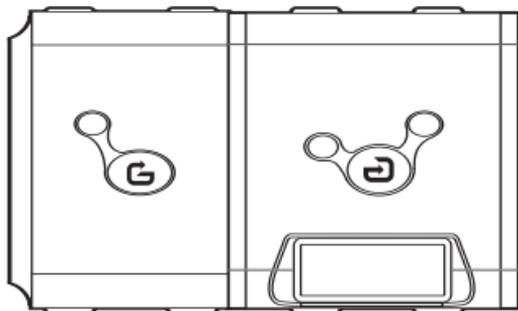


FR

Félicitations et merci pour l'achat de votre podomètre DISTA T300. 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. Il utilise 2 longueurs de foulées pour s'adapter automatiquement à votre mode de déplacement (marche ou course). 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.

Ce podomètre est compatible avec la radio Géonaute R300. Ces deux produits s'emboîtent pour ne faire qu'un. Vous pouvez ainsi mesurer vos déplacements (marche ou course) tout en écoutant vos stations FM.

**Mini Radio
R300**



**Podomètre
Dista T300**

GARANTIE LIMITEE

DECATHLON 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 DECATHLON.
- 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. DECATHLON 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.

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, distance parcourue, calorie dépensée, chronomètre d'exercice
3. **TO STEP** : nombre de pas total et distance totale parcourue
4. **ALARM** : alarme journalière

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 CR2032

6. Clip pour ceinture

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

7. Système d'emboîtement

Permet de recevoir le clip de la radio Géonaute R300

8. Déverrouillage de l'assemblage

Permet d'enlever le clip de la radio Géonaute R300

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 **HOURL**, **STEP**, **TO STEP** et **ALARM**.
- Dans le mode **HOURL**, appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. La valeur des heures clignote. Régler 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**.
- 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. 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 **HOURL**, 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.

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 poids 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 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 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**. L'affichage de la longueur de foulée pour la marche clignote. Réglez la valeur calculée à l'aide du bouton **RESET**.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. L'affichage de la longueur de foulée pour la course clignote. Réglez

la valeur calculée à l'aide du bouton **RESET**.

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

Réglage de l'alarme

Pour régler l'alarme :

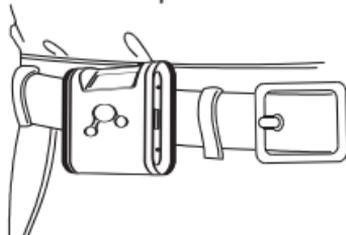
- Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode **ALARM**.
- Appuyez sur le bouton **SET** pendant 2 secondes. La valeur des heures clignote. Réglez la valeur souhaitée avec le bouton **RESET**.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur le bouton **MODE**. Les chiffres des minutes clignotent. 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.

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.



Système de navigation

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

1. **HOUR** : Horloge 12/24H, date
2. **STEP** : Compteur du nombre de pas, distance parcourue, calorie dépensée, chronomètre d'exercice
3. **TO STEP** : nombre de pas total et distance totale parcourue
4. **ALARM** : alarme journalière

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 le temps écoulé (chronomètre) soit la distance parcourue en km ou mi, soit les calories dépensées. 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.

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 :

Pour remettre à zéro toutes les fonctions du mode **STEP**, appuyez 2 secondes sur le bouton **RESET**.

Utilisation du mode TO STEP

Le mode **TO STEP** 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 informer que vous êtes bien dans le mode **TO STEP**, **TOTAL** est affiché en bas à gauche de l'écran.

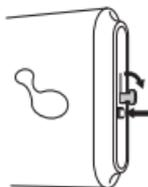
Appuyez sur le bouton **RESET** pour remettre ces deux compteurs à zéro

COMPATIBILITE AVEC LA RADIO GEONAUTE R300

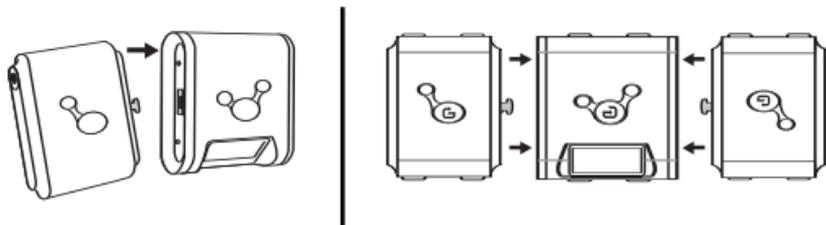
Ce podomètre est compatible avec la radio Géonaute R300. Ces deux produits s'emboîtent pour ne faire qu'un. Vous pouvez ainsi mesurer vos déplacements tout en écoutant vos stations FM.

Pour fixer les produits ensemble :

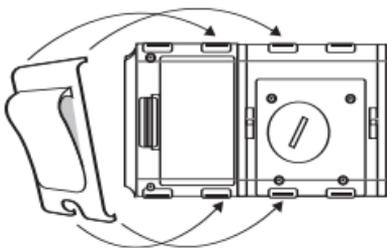
1. Faites ressortir la patte d'accroche métallique placée sur la face latérale gauche de la radio en appuyant sur le bouton poussoir de forme carrée.



2. Emboîter les deux produits l'un dans l'autre. La patte d'accroche s'insère dans une fente prévue à cet effet. Note : La radio peut se fixer soit sur la face gauche, soit sur la face droite du podomètre. Celui-ci est équipé de deux systèmes, un de chaque côté.

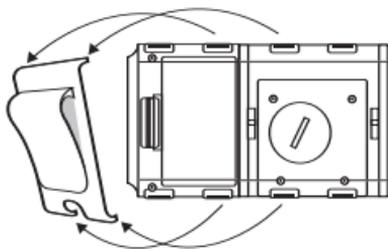


3. Placer le clip pour ceinture dans la position centrale (une partie du clip est fixée sur chaque produit)

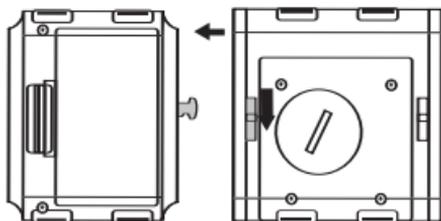


Pour déverrouiller deux produits :

1. Retirer le clip pour ceinture



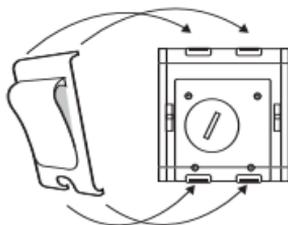
2. Déverrouiller la radio en abaissant vers le bas le bouton situé sur la face arrière du podomètre (8)



3. Replier la patte d'accroche métallique de la radio.



4. Replacer le clip pour ceinture sur le podomètre seul.



INFORMATIONS TECHNIQUES

Changement de pile

L'appareil fonctionne avec une pile CR2032

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. Remplacez 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

Spécifications

Problèmes rencontrés	
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. 1.3 Il est possible que les piles soient usagées. Il faut les remplacer.
2. Le produit fonctionne anormalement ou une partie de l'écran est effacée	Lancez un diagnostic automatique de l'appareil en vous référant au manuel d'utilisation. Si la procédure ne s'effectue pas correctement, rappelez-vous de la procédure de diagnostic. Si la procédure s'effectue correctement, remplacez les piles et réessayez.
3. Quand je marche, le nombre de pas n'augmente pas	3.1 L'appareil est peut-être mal positionné. À l'idéal, il doit être porté à la ceinture. Vérifiez dans un premier temps que le balancier (capteur de mouvement) est correctement positionné. <ul style="list-style-type: none"> • 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 (1-2-3-4-5) • Vérifiez à l'écran que le nombre de pas augmente
	3.2 Votre rythme de marche n'est pas assez élevé pour détecter les pas. Pour vérifier que l'appareil fonctionne en marche rapide : <ul style="list-style-type: none"> • 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, mais la distance calculée en fonction de la longueur de pas et du nombre de pas. La mesure est donc +/- 10% selon le réglage de la longueur de pas et le nombre de pas. Réglez la longueur de pas au paragraphe Réglage de la longueur de pas et essayez à nouveau.
	4.2 Votre appareil n'est peut-être pas réglé sur la bonne unité de mesure. Réglez l'unité de mesure au paragraphe Réglage de l'unité de mesure.
5. L'appareil est en mode course alors que je marche	5.1 Cet appareil dispose d'un mode automatique marche/course. Le mode course est activé lorsque le rythme de marche est supérieur à une certaine fréquence. Il se peut que l'appareil passe en mode course si votre rythme de marche est supérieur à la fréquence de votre foulée en marche soutenue.
6. La précision en marche est différente de celle en course	Si vous marchez ou vous courez, votre longueur de pas est différente. Réglez la longueur de pas au paragraphe "Réglage du podomètre".
7. La radio FM R300 ne se fixe pas sur mon podomètre ?	N'oubliez pas de faire ressortir la patte d'accroche métallique avant d'essayer de fixer la radio sur le podomètre. Réglez la fréquence de la radio au paragraphe "Compatibilité de la radio Géonote R300".
8. La radio n'est pas suffisamment solidement attachée au podomètre	8.1 La radio R300 peut s'emboîter de chaque côté du podomètre.
	8.2. Lorsque les 2 produits sont emboîtés pour ne faire qu'un, vérifiez que la radio est correctement positionnée sur le podomètre.

Causes possibles

ent. Vérifiez les polarités.

remplacer. Reportez-vous au paragraphe "Changement de pile".

portant au paragraphe Mode usine.

tre appareil dans le magasin le plus proche.

en vous reportant au paragraphe "Changement de pile".

agrafé horizontalement et porté à la ceinture (le plus proche du centre de gravité).

mesure de pas) de l'appareil fonctionne :

2 par seconde)

détecter vos pas. Dans ce cas, contactez votre vendeur pour vérifier la sensibilité de l'appareil.

que le nombre de pas augmente

ourue. Il la calcule à partir du nombre de pas mesuré. La précision pour la distance parcourue est de
type d'exercice pratiqué. Recommencez le paramétrage de votre longueur de pas en vous reportant
ayez de régulariser votre foulée. La valeur est plus précise en terrain peu accidenté.

unité de distance (Km et Miles). Reportez-vous au paragraphe "Réglage de l'unité de distance".

l'course. Il détecte automatiquement votre mode de foulée et adapte son principe de calcul en consé-
se alors que vous marchez à vive allure. Dans ce cas, changez le paramétrage du mode course en

est différente. N'oubliez pas de paramétrer votre longueur de pas pour chaque cas en vous reportant

llique placée sur la face latérale gauche de la radio en appuyant sur le bouton poussoir de forme
Ensuite, vous pouvez vous aider du clip pour ceinture pour améliorer le maintien. Reportez-vous au

être mais attention au sens. Vérifiez que les boutons de la radio et du podomètre sont du même côté.
utilisez le clip pour ceinture (6) pour améliorer leur maintien en le positionnant à cheval sur les 2 appareils.

Mode usine

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

Pour lancer la procédure de diagnostic de l'appareil :

1. Appuyez et maintenez simultanément les 3 boutons MODE, SET et RESET pendant 3 secondes
2. 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° « 802 » 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
3. 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.