



Active Running Basic

INSTRUCTION MANUAL

CARACTÉRISTIQUES

Votre montre ASICS affiche l'heure et la date sur 2 fuseaux horaires, un chronographe avec une mémoire pouvant stocker 25 courses pour un total de 50 tours de piste, une minuterie (TIMER), une minuterie par intervalles (INTER-TIMER), un compte à rebours de date (COUNTDOWN) et 3 alarmes.

L'étanchéité de votre montre est de 5 ATM = 50 mètres.



A Poussoir

Réglage: ajustement de la valeur (+)
Sélection du fuseau horaire
Start / LAP
Alarme on/off

B Poussoir

Réglage: ajustement de la valeur (-)
Stop
Mise à zéro
Sélection de l'alarme

C Poussoir

Sélection du mode
Réglage: validation / réglage suivant

D Poussoir

Réglages: accès / sortie
Données: accès / sortie
Sauvegarde du chronométrage
Rétroéclairage

LAP = tour de piste

SPLIT = temps intermédiaire

RUN = course, séance d'entraînement

Navigation entre les modes


Pour naviguer entre les différents modes appuyez sur le poussoir C.

TIME • CHRONO • TIMER • INTER-TIMER • COUNTDOWN
• ALARM

Rétroéclairage

Pour activer le rétroéclairage appuyez sur le poussoir D.

Indicateur de fin de vie de la pile

Lorsque l'icône  de fin de vie de la pile s'affiche sur l'écran, veuillez changer la pile de votre montre.

MODE TIME

Le mode temps possède 2 fuseaux horaires (T1 et T2).


- Appuyez sur A durant 1 seconde pour afficher brièvement l'autre fuseau horaire.
- Appuyez sur A durant 4 secondes pour passer d'un fuseau horaire à l'autre.

Réglage du mode temps

1. Appuyez sur le poussoir D durant 4 secondes pour accéder aux réglages, l'écran affiche HOLD TO SET puis l'icône du fuseau horaire clignote.
2. Appuyez sur le poussoir A (+) ou sur le poussoir B (-) pour ajuster la valeur.
3. Appuyez sur le poussoir C pour valider le réglage et sélectionner le prochain digit:

fuseau horaire • heure • minutes • secondes • jour
• date • mois • année • option d'affichage 12h/24h
• éclairage de nuit • option d'affichage jour/mois -
mois/jour • signal sonore des heures • signal sonore
des poussoirs A

4. Appuyez sur le poussoir B pour sortir des réglages.

 Dans tous les réglages des modes, si aucun poussoir n'est pressé durant 2 minutes l'affichage retourne au mode TIME.

MODE CHRONO

Lorsque vous entrez dans le mode chrono, l'écran affiche le nombre de tours de piste (LAP) disponibles dans la mémoire.



⚡ Votre montre peut sauvegarder 25 courses (RUN) pour un total de 50 tours de piste (LAP).

Format d'affichage

Les 3 différents formats d'affichage sont:

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Run / Total | Split / Lap | Lap / Split |
|-------------|-------------|-------------|

Le format d'affichage peut être sélectionné:

- Lorsque la mémoire est vide (50 LAP). Appuyez sur le poussoir **D** pour accéder aux réglages. Appuyez sur le poussoir **A** ou **B** pour sélectionner le format d'affichage. Appuyez sur le poussoir **D** pour sortir des réglages.
- Au cours d'un chronométrage (voir fonction chrono).
- Dans la fonction data (voir fonction data).

Fonction chrono

1. Pour **démarrer** le chrono, appuyez sur le poussoir **A**.
2. Pour **arrêter** le chrono, appuyez sur le poussoir **B**.

• Sauvegarde d'un chronométrage

Lorsque le chrono est arrêté, appuyez sur le poussoir **D** pour sauvegarder votre course. Le chrono est initialisé et vous pouvez commencer de chronométrer une nouvelle course.



• Initialisation du chrono

Lorsque le chrono est arrêté, appuyez sur le poussoir **B** pour annuler votre course (la course n'est pas sauvegardée). Le chrono est initialisé et vous pouvez commencer de chronométrer une nouvelle course.



• Saisir un tour de piste (LAP)

Lorsqu'un chronométrage est en cours, appuyez sur le poussoir **A**, pour saisir un tour de piste.



Si le format d'affichage Split/Lap est sélectionné, votre montre affiche le temps total (en haut de l'écran) et le temps du tour de piste (en-bas de l'écran).



Si le format d'affichage Lap/Split est sélectionné, votre montre affiche le temps du tour de piste (en haut de l'écran) et le temps total (en-bas de l'écran).

Après 10 secondes ou directement en appuyant sur le poussoir **B**, l'affichage retournera au chronométrage en cours.

💡 Vous pouvez saisir 100 tours de piste mais seulement les 50 premiers pourront être sauvegardés.

💡 Si un chronométrage est en cours, il continuera même si vous quittez le mode CHRONO.

• Rappel (RECALL)

Lorsqu'un chronométrage est en cours et que vous désirez consulter les temps déjà saisis (LAP) ou changer de format d'affichage:

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 5 secondes.
2. Appuyez sur le poussoir **C** puis sur **A** ou **B** pour afficher le détail de la course sélectionnée.

LAP 1 • LAP 2 • LAP 3 • LAP... • meilleur temps au tour (BEST) • temps au tour moyen (AVG)

3. Appuyez sur le poussoir **C** puis sur **A** ou **B** pour sélectionner le format d'affichage.
4. Appuyez sur **D** pour revenir au chronométrage en cours.

Fonction data

Vous avez sauvegardé quelques courses et vous désirez les consulter.

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 5 secondes: vous entrez dans la fonction data.
2. Appuyez sur le poussoir **A** ou **B** pour passer d'une course à une autre.



3. Appuyez sur le poussoir **C** puis sur **A** ou **B** pour afficher le détail de la course sélectionnée.

LAP 1 • LAP 2 • LAP 3 • LAP... • meilleur temps au tour (BEST) • temps au tour moyen (AVG)

4. Appuyez sur le poussoir **C** puis sur **A** ou **B** pour sélectionner le format d'affichage.
5. Appuyez sur le poussoir **D** pour sortir de la fonction data.

Effacement des courses

Vous pouvez:

- Effacer la dernière course lorsque le chrono est mis à zéro.
- Effacer toutes les courses
- Dans la fonction data, vous pouvez sélectionner la dernière course à effacer OU toutes les courses après l'effacement de la dernière course.

1. Appuyez sur le poussoir **B** pour effacer une course
2. Maintenez la pression sur le poussoir **B**: la dernière course est effacée.
3. Maintenez encore la pression sur le poussoir **B**: toutes les courses sauvegardées sont effacées – la mémoire est initialisée = 50 tours de pistes (LAP) et 25 courses (RUN) libres dans la mémoire.

MODE TIMER

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 4 secondes pour accéder aux réglages, l'écran affiche SET TIMER puis les heures clignotent.



2. Appuyez sur le poussoir **A** (+) ou sur le poussoir **B** (-) pour ajuster la valeur.
3. Appuyez sur le poussoir **C** pour valider et passer au prochain réglage:

heure • minutes • secondes • fonction arrêt / répétition

4. Pour sortir des réglages, appuyez sur le poussoir **D**.

Utilisation de la minuterie

- Pour **démarrer** la minuterie, appuyez sur le poussoir **A**.
- Pour **arrêter** la minuterie en cours, appuyez sur le poussoir **B**. Pour continuer, appuyez sur le poussoir **A**.
- Pour **initialiser** (RESET) une minuterie arrêtée, appuyez sur le poussoir **B** durant 3 secondes.
- Pour **effacer** (CLEAR) une minuterie initialisée, appuyez sur le poussoir **B** durant 3 secondes.

Fonction répétition

Lorsque le temps est écoulé, et que la fonction répétition est sélectionnée, la minuterie redémarre automatiquement.

💡 Si une minuterie est en cours, elle continuera même si vous quittez le mode TIMER.

💡 Lorsque le temps est écoulé, vous entendez un signal sonore durant 10 secondes. Appuyez sur n'importe quel poussoir pour désactiver le signal sonore.

MODE INTER-TIMER

Réglage de la minuterie par intervalles

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 4 secondes pour accéder aux réglages, l'écran affiche SET TIMER puis la minuterie 1 clignote.



2. Sélectionnez la minuterie 1 ou 2 en appuyant sur le poussoir **A** ou **B**.
3. Appuyez sur le poussoir **C** pour valider et aller au prochain réglage:

minuterie 1 / minuterie 2 • heure • minutes • secondes
• fonction arrêt / répétition

4. Appuyez sur le poussoir **A** (+) ou sur le poussoir **B** (-) pour ajuster la valeur.
5. Pour sortir des réglages, appuyez sur le poussoir **D**

Utilisation de la minuterie par intervalles

- Pour **démarrer** la minuterie, appuyez sur le poussoir **A**.
- Pour **arrêter** la minuterie en cours, appuyez sur le poussoir **B**. Pour continuer, appuyez sur le poussoir **A**.
- Pour **initialiser** (RESET) une minuterie arrêtée, appuyez sur le poussoir **B** durant 3 secondes.
- Pour **effacer** (CLEAR) une minuterie initialisée, appuyez sur le poussoir **B** durant 3 secondes.

Fonction répétition

Lorsque le temps est écoulé, et que la fonction répétition est sélectionnée, la minuterie redémarre automatiquement.

💡 Si une minuterie par intervalles est en cours, elle continuera même si vous quittez le mode INTER-TIMER.

💡 Après chaque temps écoulé, vous entendez un signal sonore. Si la fonction répétition n'est pas activée, vous entendez un signal sonore durant 10 secondes après la dernière minuterie. Appuyez sur n'importe quel poussoir pour désactiver le signal sonore.

MODE COUNTDOWN

Ce mode affiche un compte à rebours de jours jusqu'à une date souhaitée (au maximum 366 jours).



💡 Le mode COUNTDOWN est directement lié au fuseau horaire actif.

Réglage du compte à rebours

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 4 secondes pour accéder aux réglages, l'écran affiche SET CD DN puis le jour clignote.



2. Appuyez sur le poussoir **A** (+) ou sur le poussoir **B** (-) pour ajuster la valeur.
3. Appuyez sur le poussoir **C** pour valider et passer au prochain réglage:

jour • mois • année
4. Pour sortir des réglages, appuyez sur le poussoir **D**

MODE ALARM

Votre montre possède 3 alarmes.



Les alarmes sont directement liées au fuseau horaire actif.

Réglage de l'alarme

Sélectionnez l'alarme à régler (A1 / A2 / A3) en appuyant sur le poussoir **B**.

1. Appuyez sur le poussoir **D** durant 4 secondes pour accéder aux réglages.
2. Réglez l'heure d'alarme en appuyant sur le poussoir **A** (+) ou **B** (-) et validez en appuyant sur **D**.
3. Réglez les minutes d'alarme en appuyant sur **A** (+) ou **B** (-) et validez en appuyant sur **D**.
4. Sélectionnez la fréquence de l'alarme en appuyant sur le poussoir **A** ou **B**:

quotidien (DAILY) • jours de semaine (WKDAYS) • weekend (WKENDS) • dimanche (SU) • lundi (MO) • mardi (TU) • mercredi (WE) • jeudi (TH) • vendredi (FR) • samedi (SA)

5. Pour sortir des réglages, appuyez sur le poussoir **D**.

Alarme on/off

Pour activer ou désactiver une alarme, sélectionnez-la avec le poussoir **B** puis appuyez sur le poussoir **A**. Si une alarme est activée, l'écran affiche l'icône **(●)**.



L'alarme sonne durant 20 secondes. Appuyez sur n'importe quel poussoir pour désactiver l'alarme. Si l'alarme n'est pas désactivée, un rappel sera déclenché après 5 minutes.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce mode d'emploi sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans préavis de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

ASICS et Endura Ltd. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

ASICS et Endura Ltd. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Les montres sont fabriquées par Endura sous la licence exclusive d'ASICS Corporation.