

SUUNTO RUN

GUIDE D'UTILISATION

1. SÉCURITÉ.....	6
2. Prise en main.....	8
2.1. Écran tactile et boutons.....	8
2.2. Réglage des paramètres.....	9
2.3. Mises à jour logicielles.....	10
2.4. Appli Suunto.....	10
2.5. Mesure optique de la fréquence cardiaque.....	11
3. Paramètres.....	12
3.1. Général.....	12
3.1.1. Verrouillage des boutons et de l'écran.....	12
3.1.2. Informations sur l'appareil.....	12
3.1.3. Heure et date.....	12
3.1.4. Langue et région.....	13
3.1.5. Système d'unités.....	13
3.1.6. Économie d'énergie (Mode Eco).....	13
3.1.7. Réinitialisation et arrêt de la montre.....	13
3.2. Connectivité Bluetooth.....	15
3.2.1. Mode avion.....	15
3.2.2. Appairer les appareils.....	15
3.3. Formats de position.....	17
3.4. Altimètre.....	17
3.5. Alarmes.....	18
3.5.1. Alarmes de lever et de coucher du soleil.....	18
3.5.2. Alarme orage.....	19
3.6. Rappel pour se lever.....	19
3.7. Notifications.....	19
3.8. Mode Ne pas déranger.....	20
3.9. Tonalités et vibration.....	21
3.10. Paramètres d'affichage.....	21
3.11. Cadrons de montre.....	22
4. Enregistrement d'un exercice.....	23
4.1. Modes sportifs.....	24
4.2. Navigation pendant l'exercice.....	25
4.2.1. Direction retour.....	25
4.3. Mode entraînement.....	26
4.4. Gestion de l'énergie de la batterie.....	26
4.5. Exercice multisport.....	27
4.6. Course sur piste.....	28
4.7. Marathon.....	28
4.8. Natation.....	28

4.9. Pause automatique (Pause auto).....	29
4.10. Commentaire audio.....	29
4.11. Ressenti.....	29
4.12. Zones d'intensité.....	30
4.12.1. Zones de fréquence cardiaque.....	31
4.12.2. Zones d'allure.....	33
4.12.3. Zones de puissance.....	33
4.12.4. Utilisation de la FC, de l'allure ou des zones de puissance pendant l'exercice.....	34
4.13. FusedSpeed™	35
4.14. FusedAlti™	35
5. Navigation.....	37
5.1. Itinéraires.....	38
5.2. Points d'intérêt.....	39
5.2.1. Ajout et suppression de POI.....	40
5.2.2. Navigation vers un POI.....	40
5.2.3. Types de POI.....	41
5.3. Navigation au relèvement.....	44
5.4. Navigation avec l'altitude.....	44
6. Widgets.....	46
6.1. Panneau de configuration.....	46
6.2. Volume d'entraînement.....	46
6.3. Progrès.....	47
6.4. Récupération.....	48
6.5. Journal.....	48
6.6. Soleil et Lune.....	49
6.7. Boussole.....	49
6.8. Altimètre et baromètre (Alti et Baro).....	50
6.9. Pas et calories.....	52
6.10. Fréquence cardiaque.....	53
6.11. Oxygène sanguin.....	54
6.12. Sommeil.....	54
6.13. Météo.....	56
6.14. Réveil.....	56
6.15. Chronomètre.....	57
6.16. Lecteur multimédia.....	58
6.17. Alipay (uniquement en Chine continentale).....	59
7. Toutes les applis.....	60
7.1. Lampe de poche.....	60
7.2. Localiser mon téléphone.....	60

7.3. Respiration.....	60
8. Entretien et assistance.....	61
8.1. Quelques règles de manipulation.....	61
8.2. Batterie.....	61
8.3. Mise au rebut.....	61
9. Référence.....	62
9.1. Conformité.....	62
9.2. CE.....	62

1. SÉCURITÉ

Types de précautions de sécurité

 **AVERTISSEMENT:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des blessures graves ou la mort.

 **ATTENTION:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation qui va endommager le produit.

 **REMARQUE:** - est utilisé pour mettre l'accent sur des informations importantes.

 **CONSEIL:** - est utilisé pour des conseils supplémentaires sur la façon d'utiliser les caractéristiques et les fonctions de l'appareil.

Précautions de sécurité

 **AVERTISSEMENT:** Tenez le câble USB à distance des dispositifs médicaux tels que les stimulateurs cardiaques, ainsi que des cartes-clés, cartes de crédit et objets similaires. Le connecteur du câble USB contient un aimant puissant qui peut interférer avec le fonctionnement des dispositifs électroniques médicaux ou autres et des objets contenant des données enregistrées magnétiquement.

 **AVERTISSEMENT:** Des réactions allergiques ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque le produit est en contact avec la peau, malgré la conformité de nos produits aux normes industrielles. Dans de telles circonstances, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

 **AVERTISSEMENT:** Réservé à une utilisation de loisir.

 **AVERTISSEMENT:** Ne vous fiez pas totalement au GPS ou à la durée d'autonomie de la batterie. Pour votre sécurité, utilisez toujours des cartes et autres matériels de secours.

 **ATTENTION:** Utilisez uniquement le câble de charge fourni lorsque vous rechargez votre Suunto Run

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun solvant de quelque type que ce soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun produit insecticide sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** Ne jetez pas le produit aux ordures ménagères. Traitez-le comme un déchet électronique afin de protéger l'environnement.

 **ATTENTION:** Ne heurtez pas et ne faites pas tomber le produit, au risque de l'endommager.

 **ATTENTION:** Les bracelets colorés en tissu peuvent déteindre sur d'autres tissus ou sur la peau lorsqu'ils sont neufs ou mouillés.

 **REMARQUE:** Chez Suunto, nous utilisons des capteurs et des algorithmes évolués pour générer des indicateurs qui vous aideront dans vos activités et dans vos aventures. Nous nous efforçons d'assurer la plus grande exactitude possible. Toutefois, aucune des données recueillies par nos produits et services n'est parfaitement fiable. De même, les indicateurs générés ne sont pas absolument précis. Les calories, la fréquence cardiaque, la position, la détection de mouvement, la détection des tirs, les indicateurs de stress et autres mesures peuvent ne pas correspondre parfaitement aux valeurs réelles. Les produits et services Suunto sont destinés uniquement à une utilisation récréative et ne sont pas conçus à des fins médicales, quelles qu'elles soient.

2. Prise en main

La mise en route initiale de votre Suunto Run est rapide et simple.

1. Appuyez de façon prolongée sur la couronne pour activer la montre. L'assistant de configuration démarre automatiquement.
2. Sélectionnez votre langue en faisant défiler la liste vers le haut ou vers le bas, puis en touchant la langue voulue.



3. Sélectionnez votre région en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas, puis en appuyant sur la région voulue.



4. Couplez la montre avec votre téléphone portable pour effectuer les réglages initiaux.



REMARQUE: Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur votre téléphone.

6. Scannez le code QR qui s'affiche sur l'écran de la montre pour télécharger l'application Suunto si vous ne l'avez pas encore fait, ou ouvrez l'application Suunto si elle est déjà installée sur votre téléphone.
7. Saisissez le code qui s'affiche sur l'écran de la montre dans le champ qui s'affiche sur votre téléphone.
8. Suivez l'assistant dans l'appli Suunto pour terminer les réglages. Pour plus d'informations, voir 2.4. Appli Suunto.



CONSEIL: Une fois la configuration initiale terminée, votre Suunto Run vous fournit un guide rapide sur la navigation dans votre montre.

2.1. Écran tactile et boutons

La Suunto Run dispose d'un écran tactile, d'une couronne (également appelée bouton central) et de deux autres boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer à travers les affichages et les fonctions.

Balayer l'écran et appuyer

- balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour vous déplacer dans les affichages et les menus

- balayez l'écran vers la droite et vers la gauche pour vous déplacer d'avant en arrière dans les affichages
- appuyez sur un élément pour le sélectionner

Bouton supérieur

- à partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le menu du dernier exercice
- à partir du cadran de la montre, appuyez longuement pour ouvrir le raccourci défini

Couronne/bouton central

- appuyez pour sélectionner un élément
- tournez pour vous déplacer dans les affichages et les menus
- à partir du cadran de la montre, tournez pour ouvrir la liste des widgets
- à partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir la liste des modes sportifs
- à partir du cadran de la montre, appuyez longuement pour ouvrir le menu Paramètres

Bouton inférieur

- appuyez pour revenir aux affichages et aux menus
- appuyez longuement pour revenir au cadran de la montre
- à partir du cadran de la montre, appuyez longuement pour ouvrir le raccourci défini

Pendant l'enregistrement d'un exercice :

Bouton supérieur

- appuyez pour mettre l'activité en pause
- appuyez de façon prolongée pour changer d'activité

Couronne/bouton central

- tournez pour vous déplacer d'avant en arrière dans les affichages
- appuyez pour ouvrir les options des exercices

Bouton inférieur

- appuyez pour marquer un tour
- appuyez longuement pour aller au cadran de la montre

2.2. Réglage des paramètres

Vous pouvez régler tous les paramètres de la montre directement sur celle-ci.

Pour régler un paramètre :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée sur la couronne pour ouvrir **Paramètres**.
2. Faites défiler le menu des paramètres en balayant l'écran vers le haut ou le bas ou en tournant la couronne.



3. Sélectionnez un paramètre en touchant son nom ou en appuyant sur la couronne lorsque le paramètre est en surbrillance. Retournez au menu en balayant l'écran vers la droite ou en appuyant sur le bouton inférieur.
4. Pour les paramètres qui comportent une plage de valeurs, modifiez la valeur en balayant l'écran vers le haut ou le bas ou en tournant la couronne.
5. Pour les paramètres qui ne comportent que deux valeurs, activé ou désactivé par exemple, modifiez la valeur en touchant le paramètre ou en appuyant sur la couronne.



2.3. Mises à jour logicielles

Les mises à jour logicielles apportent des améliorations importantes et de nouvelles fonctionnalités à votre montre. La Suunto Run est mise à jour automatiquement si elle est connectée à l'appli Suunto.

Lorsqu'une mise à jour est disponible et que votre montre est connectée à l'application Suunto, la mise à jour logicielle sera automatiquement téléchargée sur la montre. L'état de ce téléchargement peut être consulté dans l'appli Suunto.

Après le téléchargement du logiciel sur votre montre, la mise à jour sera exécutée dans la nuit, à condition que le niveau de la batterie soit d'au moins 20 % et que vous ne soyez pas en train d'enregistrer un exercice.

Si vous souhaitez installer la mise à jour manuellement avant qu'elle s'exécute automatiquement dans la nuit, accédez à **Paramètres > Général**, puis sélectionnez **Mise à jour**.



REMARQUE: Une fois la mise à jour terminée, les notes de mise à jour seront visibles dans l'appli Suunto.

2.4. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto, vous pouvez enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Run. Appairez votre montre avec l'appli mobile pour synchroniser vos activités, créer des entraînements, recevoir des notifications mobiles et bénéficier d'indicateurs et de nombreuses autres fonctionnalités.



REMARQUE: Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage.

Pour appairer votre montre avec l'appli Suunto :

1. Vérifiez que la connexion Bluetooth de votre montre est activée. Dans le menu des paramètres, accédez à **Connectivité > Découverte** et activez la connexion si elle n'est pas déjà activée.
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store, Google Play ou l'une des boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Lancez l'appli Suunto et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.

4. Appuyez sur l'icône de la montre en haut à gauche de l'écran de l'appli, puis sur "PAIR" pour appairer votre montre.
5. Validez l'appairage en tapant dans l'appli le code qui s'affiche sur votre montre.



REMARQUE: Certaines fonctions nécessitent une connexion Internet par Wi-Fi ou réseau mobile. Des frais de connexion peuvent être facturés par votre opérateur.

2.5. Mesure optique de la fréquence cardiaque

La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Les facteurs suivants peuvent avoir une incidence sur l'obtention des meilleurs résultats de mesure de la fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre au contact direct de votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- La pigmentation de la peau et les tatouages bloquent la lumière et empêchent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir de relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

⚠ AVERTISSEMENT: La fonction cardiofréquencemètre peut ne pas être précise pour tous les utilisateurs dans toutes les activités. L'anatomie unique et la pigmentation de la peau d'un individu peuvent avoir une incidence sur la mesure optique de la fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque réelle peut être plus élevée ou plus basse que celle relevée par le capteur optique.

⚠ AVERTISSEMENT: La fonction de mesure optique de la fréquence cardiaque est réservée à un usage récréatif et non médical.

⚠ AVERTISSEMENT: Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

⚠ AVERTISSEMENT: Une réaction allergique ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque les produits sont en contact avec la peau, malgré leur conformité aux normes industrielles. Dans de telles circonstances, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

3. Paramètres

Le menu des paramètres est accessible directement en appuyant longuement sur la couronne pendant que vous vous trouvez sur la vue du cadran de la montre.

 **CONSEIL:** Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour accéder à tous les paramètres de la montre via le **Panneau de configuration**.

Pour accéder rapidement à certains paramètres et/ou fonctionnalités, vous pouvez personnaliser la logique des boutons supérieur et inférieur (à partir de la vue du cadran) et créer des raccourcis vers vos paramètres/fonctionnalités les plus utiles.

Accédez au panneau de configuration et sélectionnez **Personnaliser** puis **Raccourci supérieur** ou **Raccourci inférieur** et sélectionnez la fonction attribuée aux boutons inférieur et supérieur en cas d'appui prolongé.

3.1. Général

3.1.1. Verrouillage des boutons et de l'écran

Pendant l'enregistrement d'un exercice, vous pouvez verrouiller les boutons et l'écran en appuyant sur la couronne et en activant **Verrouillage d'écran**. Une fois qu'ils sont verrouillés, vous ne pouvez plus effectuer aucune action nécessitant une interaction avec les boutons (créer des tours, mettre en pause ou terminer l'exercice, etc.) ni modifier la vue affichée.

Pour déverrouiller les boutons et l'écran, appuyez longuement simultanément sur les boutons supérieur et inférieur.

Si vous souhaitez verrouiller l'écran tactile, mais que vous voulez quand même utiliser les boutons pendant un exercice, désactivez l'option de l'écran tactile dans les paramètres de l'exercice avant de commencer son enregistrement.

Lorsque vous n'enregistrez pas d'exercice, l'écran devient inactif et sa luminosité diminue au bout d'un certain temps d'inactivité. Pour activer l'écran, appuyez sur n'importe quel bouton.

Consultez 3.10. *Paramètres d'affichage* pour obtenir davantage d'informations sur le comportement de l'écran.

3.1.2. Informations sur l'appareil

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres sous **Général** » **À propos**.

3.1.3. Heure et date

Vous pouvez régler l'heure et la date pendant la mise en route initiale de votre montre. Ensuite, votre montre utilise l'heure du GPS pour corriger tout décalage.

Une fois que vous l'avez appairée avec l'appli Suunto, votre montre met à jour l'heure, la date, le fuseau horaire et le passage à l'heure d'été à partir des appareils mobiles.

Dans **Paramètres**, sous **Général** > **Heure / Date**, appuyez sur l'option **Mise à jour auto de l'heure** pour activer et désactiver cette fonction.

Vous pouvez régler manuellement l'heure et la date dans les paramètres sous **Général** > **Heure / Date**. Vous pouvez également y modifier le format de l'heure et de la date.

En plus de l'heure principale, vous pouvez utiliser la deuxième heure pour connaître l'heure d'un autre endroit, par exemple lorsque vous voyagez. Sous **Général > Heure / Date**, appuyez sur l'option **2ème Heure** pour définir le fuseau horaire en sélectionnant un emplacement.

3.1.4. Langue et région

Vous pouvez modifier la langue de votre montre et sélectionner la région dans laquelle vous vivez dans les paramètres sous **Général > Langue**.

3.1.5. Système d'unités

Vous pouvez modifier le système d'unités de votre montre à partir des paramètres sous **Général > Système d'unités**.

Vous pouvez utiliser le système métrique ou impérial. Une fois que vous en avez sélectionné un, toutes les données de votre montre s'affichent dans les unités du système sélectionné.

3.1.6. Économie d'énergie (Mode Eco)

Votre montre comprend une option d'économie d'énergie qui désactive toutes les vibrations et réduit la luminosité de l'écran ainsi que la fréquence des mesures quotidiennes de la FC pour prolonger l'autonomie en utilisation quotidienne normale. Pour connaître les options d'économie d'énergie pendant l'enregistrement d'activités, voir 4.4. *Gestion de l'énergie de la batterie*.

Activez ou désactivez l'option d'économie d'énergie dans les paramètres sous **Général > Mode Eco** ou dans le **Panneau de configuration**.



 **REMARQUE:** L'option d'économie d'énergie est automatiquement activée lorsque le niveau de charge atteint 10 %.

3.1.7. Réinitialisation et arrêt de la montre

Toutes les montres Suunto proposent deux types de réinitialisation qui permettent de résoudre différents problèmes :

- le premier est la réinitialisation logicielle, également connue sous le nom de redémarrage.
- le deuxième est la réinitialisation matérielle, également connue sous le nom de réinitialisation d'usine.

Redémarrage (réinitialisation logicielle) :

Le redémarrage de votre montre peut être utile dans les situations suivantes :

- l'appareil ne répond pas aux pressions des boutons, aux touchers ou aux balayages (l'écran tactile ne fonctionne pas).
- l'affichage est figé ou vide.
- la montre ne vibre pas, par exemple lors de la pression des boutons.

- les fonctionnalités de la montre ne fonctionnent pas comme prévu. Par exemple, la montre n'enregistre pas votre fréquence cardiaque (les LED de la fréquence cardiaque optique ne clignotent pas), la boussole ne finalise pas le processus d'étalonnage, etc.
- le compteur de pas ne compte pas du tout les pas quotidiens (à noter que les pas enregistrés peuvent s'afficher avec un retard dans l'appli).



REMARQUE: Le redémarrage arrêtera et enregistrera tout exercice en cours. Dans des circonstances normales, aucune donnée d'exercice ne sera perdue. Dans de rares cas, une réinitialisation logicielle peut provoquer des problèmes de corruption de mémoire.

Vous pouvez redémarrer votre montre via les **Paramètres**. Sélectionnez **Général** et faites défiler l'écran jusqu'à **Redémarrer**. Confirmez votre choix en appuyant sur le bouton supérieur.

Si vous ne pouvez pas accéder au menu de la montre, maintenez enfoncé le bouton supérieur pendant 10 secondes, puis relâchez-le pour redémarrer la montre.

Dans certaines circonstances, la réinitialisation logicielle peut ne pas résoudre le problème. Il sera donc peut-être nécessaire de procéder au deuxième type de réinitialisation. Si le problème que vous cherchiez à corriger n'a pas été résolu à l'aide de la méthode ci-dessus, une réinitialisation matérielle peut être utile.

Réinitialisation matérielle (réinitialisation d'usine) :

La réinitialisation d'usine rétablira les valeurs par défaut de votre montre. Cela effacera toutes les données de votre montre, y compris les données d'exercice, les données personnelles et les paramètres qui n'ont pas été synchronisés avec l'appli Suunto. Après une réinitialisation matérielle, vous devez procéder à la configuration initiale de votre montre Suunto.

Vous pouvez procéder à une réinitialisation d'usine de votre montre dans les situations suivantes :

- un représentant du service client Suunto vous a demandé de le faire dans le cadre de la procédure de dépannage.
- la réinitialisation logicielle n'a pas résolu le problème.
- l'autonomie de votre appareil est considérablement réduite.
- l'appareil ne se connecte pas au GPS et les autres procédures de dépannage n'ont pas fonctionné.
- l'appareil rencontre des problèmes de connectivité avec les appareils Bluetooth (par exemple, le capteur Smart Sensor ou l'appli mobile) et les autres procédures de dépannage n'ont pas fonctionné.

La réinitialisation d'usine de votre montre s'effectue via les **Paramètres** sur votre montre. Sélectionnez **Général**, faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Réinitialiser** et sélectionnez-la. Démarrez la réinitialisation en appuyant sur le bouton supérieur. Toutes les données de votre montre seront effacées pendant la réinitialisation.



REMARQUE: La réinitialisation d'usine supprime les informations d'appairage précédentes éventuellement présentes sur votre montre. Pour relancer le processus d'appairage avec l'appli Suunto, nous vous conseillons de supprimer l'appairage précédent dans l'appli Suunto et les périphériques Bluetooth de votre téléphone (dans Appareils appairés).



REMARQUE: Ces deux méthodes de réinitialisation sont réservées aux situations d'urgence. Vous ne devez pas les utiliser régulièrement. Si un problème persiste, nous vous conseillons de contacter notre Service client ou d'envoyer votre montre à l'un de nos centres de réparation agréés.

Arrêt de la montre

Si vous ne souhaitez pas utiliser votre montre pendant un certain temps, vous pouvez l'arrêter. Accédez à **Paramètres**, sélectionnez **Général** et faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Arrêt de la montre**. Confirmez votre choix en appuyant sur le bouton supérieur.

Pour réactiver la montre, maintenez la couronne enfoncée.

3.2. Connectivité Bluetooth

Suunto Run utilise la technologie Bluetooth pour envoyer et recevoir des informations depuis votre appareil mobile lorsque votre montre est appairée avec l'appli Suunto. La même technologie est utilisée pour l'appairage des écouteurs, des POD et des capteurs.

Si vous ne souhaitez toutefois pas que votre montre puisse être détectée par les appareils compatibles Bluetooth, vous pouvez activer ou désactiver le paramètre de découverte dans les paramètres, sous **Connectivité > Découverte**.



Le Bluetooth peut également être complètement désactivé en activant le mode avion (voir 3.2.1. Mode avion).

3.2.1. Mode avion

Lorsque cela s'avère nécessaire, activez le mode avion pour désactiver les transmissions sans fil. Vous pouvez activer ou désactiver le mode avion dans les paramètres sous **Connectivité** ou dans le **Panneau de configuration**.



REMARQUE: Pour appairer quoi que ce soit avec votre appareil, vous devez d'abord désactiver le mode avion si vous l'avez activé.

3.2.2. Appairer les appareils

Appairez votre montre avec un casque Bluetooth, des écouteurs Bluetooth Smart et des capteurs pour écouter de la musique et recueillir des informations supplémentaires lors de l'enregistrement d'un exercice.

Votre Suunto Run prend en charge les types de POD et de capteurs suivants :

- Fréquence cardiaque
- Foulée



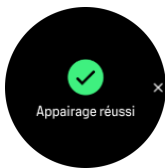
REMARQUE: Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage. Voir 3.2.1. Mode avion.

Pour appairer des écouteurs, un détecteur ou un capteur :

1. Allez dans les paramètres de votre montre et sélectionnez **Connectivité**.
2. Sélectionnez l'option **Appairer les appareils** pour afficher la liste des types d'appareils compatibles.
3. Faites défiler l'écran vers le bas pour voir la liste complète et appuyez sur le type d'appareil que vous voulez appairer.



4. Suivez les instructions qui s'affichent sur la montre pour réaliser l'appairage (reportez-vous au manuel des écouteurs, du capteur ou du détecteur si besoin), puis appuyez sur le bouton central pour passer d'une étape à l'autre.



Si le détecteur nécessite certains réglages, votre montre vous invite à saisir une valeur pendant le processus d'appairage.

Une fois que le POD ou le capteur est appairé, votre montre le recherche dès que vous sélectionnez un mode sportif qui utilise ce type de capteur.

Une fois le casque couplé, il se connecte automatiquement à la montre lorsque vous l'allumez (à condition d'être dans la zone de portée Bluetooth).



REMARQUE: Le casque doit être en mode d'appairage pour pouvoir être appairé avec la montre.

Chaque appareil peut être déconnecté de la montre ou supprimé de la liste des appareils appairés si nécessaire. Sélectionnez l'appareil que vous souhaitez supprimer, puis appuyez sur **Se déconnecter** pour déconnecter les appareils ou sur **Oublier** pour supprimer l'appareil de la liste.

3.2.2.1. Étalonnage d'un Foot POD

Lorsque vous appairiez un Foot POD, votre montre l'étalonne automatiquement à l'aide du GPS. Nous vous conseillons d'utiliser l'étalonnage automatique, mais vous pouvez le désactiver si nécessaire depuis les paramètres du détecteur sous **Connectivité > Appairer les appareils > Foot POD**.

3.3. Formats de position

Le format de position correspond à la façon dont votre position GPS est affichée sur la montre. Tous les formats se rapportent au même emplacement, ils l'expriment simplement d'une manière différente.

Vous pouvez modifier le format de position dans les paramètres de la montre sous **Outdoor > Navigation > Formats de position**.

La latitude/longitude est la grille la plus couramment utilisée et présente trois formats différents :

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Les autres formats de position courants disponibles sont les suivants :

- La projection transverse Mercator (UTM) présente la position au format horizontal et en deux dimensions.
- Le système de référence de carroyage militaire (MGRS) est une extension de l'UTM. Il consiste en un désignateur de zone de grille, un identifiant carré de 100 000 mètres et une position numérique.

Suunto Run prend également en charge les formats de position locaux suivants :

- BNG (britannique)
- ETR-TM35FIN (finlandais)
- KKJ (finlandais)
- IG (irlandais)
- RT90 (suédois)
- SWEREF 99 TM (suédois)
- CH1903 (suisse)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nouvelle-Zélande)



REMARQUE: Certains formats de position ne peuvent pas être utilisés dans les zones au nord de 84° et au sud de 80°, ou en dehors des pays auxquels ils sont destinés. Si vous êtes en dehors de la zone autorisée, vos coordonnées de position ne peuvent pas être affichées sur la montre.

3.4. Altimètre

Suunto Run utilise la pression barométrique pour mesurer l'altitude. Pour obtenir des indications précises, vous devez définir un point de référence d'altitude. Il peut s'agir de votre élévation actuelle si vous en connaissez la valeur exacte. Vous pouvez également utiliser FusedAlti (voir 4.14. FusedAlti™) pour définir automatiquement votre point de référence.

Définissez votre point de référence dans les paramètres sous **Outdoor > Alti et baro**.



3.5. Alarmes

Dans les paramètres **Outdoor** de votre montre, vous pouvez définir différents types d'alarmes adaptatives.

Vous pouvez définir une alarme pour le lever et le coucher du soleil, et une alarme orage. Consultez 3.5.1. *Alarmes de lever et de coucher du soleil* et 3.5.2. *Alarme orage*.

3.5.1. Alarmes de lever et de coucher du soleil

Les alarmes de lever/coucher du soleil sur votre Suunto Run sont des alarmes adaptatives basées sur votre emplacement. Au lieu de régler une heure fixe, vous réglez l'alarme sur le moment auquel vous voulez être alerté avant le lever ou le coucher du soleil proprement dits.

Les heures de lever et de coucher du soleil sont déterminées via le GPS et votre montre se base sur les données obtenues lors de votre dernière utilisation du GPS.

Pour régler les alarmes de lever/coucher du soleil :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée sur la couronne pour accéder à **Paramètres**.
2. Faites défiler la liste jusqu'à **Outdoor** et entrez dans le menu en appuyant sur son nom ou en appuyant sur le bouton central.
3. Faites défiler jusqu'à l'alarme que vous voulez régler et sélectionnez-la.



4. Réglez le nombre d'heures et de minutes souhaité avant le lever/coucher du soleil en faisant défiler de haut en bas avec la couronne ou en faisant glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran et en confirmant avec le bouton central.



5. Appuyez sur le bouton central pour confirmer et quitter.

 **CONSEIL:** Vous pouvez personnaliser le cadran de la montre pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil. Voir 3.11. *Cadrans de montre*.

 **REMARQUE:** Les heures et alarmes de lever et de coucher du soleil nécessitent une acquisition GPS. Les heures restent vierges jusqu'à ce que des données GPS soient disponibles.

3.5.2. Alarme orage

Une chute importante de la pression atmosphérique signifie en général qu'un orage approche et que vous devez vous mettre à l'abri. Lorsque l'alarme orage est active, la Suunto Run émet une alarme sonore et affiche un symbole d'orage lorsque la pression chute de 4 hPa (0,12 inHg) ou plus sur une période de 3 heures.

Pour activer l'alarme orage :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée sur la couronne pour accéder à **Paramètres**.
2. Faites défiler l'écran jusqu'à **Outdoor** et entrez dans le menu en appuyant sur son nom ou en appuyant sur la couronne.
3. Faites défiler l'écran jusqu'à **Alarme orage** et activez/désactivez-la en appuyant sur son nom ou sur la couronne.

Lorsqu'une alarme orage retentit, le fait d'appuyer sur n'importe quel bouton arrête l'alarme. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, la notification d'alarme dure pendant une minute. Le symbole de l'orage reste affiché jusqu'à ce que les conditions météorologiques se stabilisent (ralentissement de la chute de pression).



3.6. Rappel pour se lever

Bouger régulièrement est très bénéfique pour vous. Avec la Suunto Run, vous pouvez activer un « Rappel pour se lever » qui vous rappelle de bouger un peu si vous êtes resté(e) assis(e) trop longtemps.

Dans les paramètres, sélectionnez **Activité et Entraînement** et activez **Rappel pour se lever**.

En cas d'inactivité pendant 2 heures consécutives, votre montre vous en informera et vous rappellera de vous lever et de bouger un peu.

3.7. Notifications

Si vous avez appairé votre montre avec l'appli Suunto, vous pouvez recevoir des notifications d'appels entrants et de SMS, par exemple, sur votre montre.

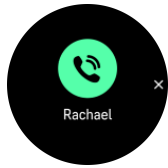
Lors du couplage de votre montre avec l'application, vous pouvez confirmer si vous souhaitez recevoir les notifications mobiles sur votre montre.

Vous pouvez activer et désactiver les notifications plus tard depuis **Panneau de configuration > Notifications** et depuis l'appli Suunto.



REMARQUE: Il se peut que certains messages envoyés avec des applications de communication ne soient pas compatibles avec votre Suunto Run.

Lorsqu'une notification arrive, un message contextuel apparaît sur la montre.



Appuyez sur la couronne pour retirer le message contextuel. Si le message est trop long pour s'afficher en une seule fois, tournez la couronne ou faites défiler l'écran vers le haut pour consulter l'intégralité du texte.

Historique des notifications

Si vous avez des notifications non lues ou des appels manqués sur votre appareil mobile, vous pouvez les visualiser sur votre montre.

Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut et sélectionnez **Notifications** dans le **Panneau de configuration**, puis tournez la couronne pour faire défiler l'historique des notifications.

L'historique des notifications s'efface lorsque vous consultez vos notifications ou si vous sélectionnez **Effacer tous les messages** dans les paramètres de notification.

3.8. Mode Ne pas déranger

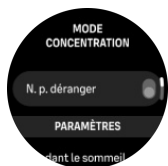
Le mode Ne pas déranger (N. p. déranger) est un paramètre qui désactive l'ensemble des tonalités et vibrations et atténue la luminosité de l'écran, ce qui en fait une option très utile lorsque vous portez la montre au cinéma, par exemple, ou dans un autre endroit où vous souhaitez qu'elle fonctionne de la façon habituelle, mais silencieusement.

Pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour ouvrir **Panneau de configuration**.
2. Faites défiler l'écran jusqu'à **N. p. déranger**.
3. Appuyez sur le nom de la fonction ou sur la couronne pour activer le mode Ne pas déranger.

Si une alarme est programmée, elle retentit normalement et désactive le mode Ne pas déranger, sauf si vous la mettez en rappel.

Vous pouvez définir les paramètres du mode Ne pas déranger dans le menu **Mode concentration** des paramètres de la montre.



Appuyez sur l'option **Pendant le sommeil** pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant les heures de sommeil définies précédemment.

Vous pouvez également définir n'importe quel autre horaire pour l'activation automatique du mode Ne pas déranger.

3.9. Tonalités et vibration

Les alertes sonores et vibrantes servent à signaler les notifications, alarmes et autres actions et événements importants. Les tonalités et les vibrations peuvent être réglées à partir de **Paramètres > Tonalité et vibration**.

Vous pouvez choisir parmi les options suivantes pour les différentes notifications, alarmes et alertes :

- **Tonalité** : alerte sonore
- **Vibration** : alerte vibrante
- **Tonalité et vibration** : alerte sonore et vibrante

Pour la couronne et les boutons, quatre options sont disponibles :

- **Aucun** : Appuyer sur un bouton et tourner la couronne ne déclenche pas de son ou de vibration.
- **Tonalité** : Appuyer sur un bouton déclenche un son.
- **Vibration** : Tourner la couronne déclenche des vibrations.
- **Tonalité et vibration** : Appuyer sur un bouton déclenche un son et tourner la couronne déclenche des vibrations.

Sélectionnez votre option préférée en appuyant sur la couronne.

3.10. Paramètres d'affichage

Dans le menu de l'affichage, vous pouvez régler les fonctions suivantes : le niveau de luminosité (**Luminosité**), l'affichage éventuel d'informations sur l'écran lorsqu'il est inactif (**Affichage permanent**), l'activation ou non de l'écran lorsque vous levez et tournez votre poignet (**Tourner et activer**), le délai d'inactivité de l'écran avant extinction (**Temps hors écran**), le choix du poignet sur lequel vous portez la montre (gauche ou droit) **Poignet** et le côté des boutons lorsque vous portez votre montre (à gauche ou à droite (**Direction couronne**)).

Les fonctionnalités d'affichage peuvent être réglées à partir de **Paramètres > Affichage**.

- Le paramètre Luminosité détermine l'intensité globale de la luminosité de l'affichage ; Faible, Moyenne ou Élevée.

 **ATTENTION:** L'utilisation prolongée de l'affichage à luminosité élevée réduit l'autonomie de la batterie et peut provoquer un dysfonctionnement de l'écran. Évitez d'utiliser une luminosité élevée pendant une période prolongée afin de prolonger la durée de vie de l'écran.

- Le paramètre Affichage permanent détermine si l'écran, lorsqu'il est inactif, reste vide ou montre des informations, par exemple l'heure. Affichage permanent peut être activé ou désactivé :
 - **Activé** : l'écran affiche constamment certaines informations.
 - **Désactivé** : lorsque l'écran est inactif, il n'affiche rien.

 **CONSEIL:** Vous pouvez rapidement activer le paramètre Affichage permanent dans le Panneau de configuration.

⚠ ATTENTION: L'utilisation du paramètre *Affichage permanent* réduit l'autonomie de la batterie d'environ 30 %.

- La fonction *Tourner et activer* active l'affichage lorsque vous levez le poignet pour regarder la montre.
- Le paramètre *Temps hors écran* détermine le délai après lequel l'écran s'éteint ou en cas d'inactivité. Vous pouvez le régler sur 10, 15, 30 ou 60 secondes.
- Avec les paramètres *Poignet* et *Direction couronne*, vous pouvez indiquer si vous portez la montre sur votre poignet gauche ou droit, et si vous placez les boutons sur le côté gauche ou droit. Ces paramètres vous permettent modifier l'orientation de l'affichage et de porter confortablement la montre à l'un ou l'autre des poignets.

3.11. Cadrons de montre

La montre Suunto Run est fournie avec plusieurs cadrans.

Pour changer de cadran de montre :

1. Sélectionnez **Personnaliser** dans le **Panneau de configuration**.
2. Ouvrez **Montre** en appuyant sur l'option de menu ou sur la couronne.
3. Balayez l'écran vers le haut et vers le bas pour parcourir les aperçus de cadrans et touchez celui qui correspond au cadran que vous voulez utiliser ou sélectionnez-le en appuyant sur la couronne.



4. Balayez l'écran vers le haut et vers le bas pour parcourir les options de couleur pour le cadran de la montre et sélectionnez les couleurs que vous voulez utiliser en appuyant sur la couronne.
5. Sur la page **Complications**, vous pouvez personnaliser les informations que vous souhaitez voir sur le cadran de la montre. Sélectionnez une complication à modifier en appuyant dessus ou passez d'une complication à l'autre en tournant la couronne et modifiez celle de votre choix après avoir appuyé sur le bouton supérieur.



6. Enregistrez vos paramètres en appuyant sur la couronne.

4. Enregistrement d'un exercice

Outre le contrôle des activités 24 h/24 et 7 j/7, vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer vos séances d'entraînement ou d'autres activités afin d'obtenir des retours d'informations détaillés et de suivre votre progression.

Pour enregistrer un exercice :

1. Équipez-vous d'un capteur de fréquence cardiaque (en option).
2. Appuyez sur la couronne. La liste des modes sportifs s'affiche à l'écran.
3. Cherchez le mode sportif que vous souhaitez utiliser en balayant l'écran vers le haut ou en tournant la couronne, puis sélectionnez-le en appuyant sur la couronne.
4. Les options varient selon les modes sportifs ; balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne pour faire défiler les options et ajustez-les en appuyant sur la couronne.
5. Au-dessus de l'indicateur de démarrage, un ensemble d'icônes apparaît selon les équipements que vous utilisez avec le mode sportif (tels que le cardiofréquencemètre et le GPS connecté) :
 - L'icône flèche (GPS connecté) clignote en gris pendant la recherche et passe au vert dès qu'un signal est détecté.
 - L'icône cœur (fréquence cardiaque) clignote en gris pendant la recherche ; dès qu'un signal est détecté, elle est remplacée par un cœur de couleur relié à une ceinture si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque, ou par un cœur de couleur sans la ceinture si vous utilisez le capteur optique de fréquence cardiaque.
 - Si un POD ou des écouteurs sont couplés et connectés, leur icône est visible.
 - L'estimation de la batterie est visible. Elle vous indique pendant combien d'heures vous pouvez continuer votre séance avant épuisement de la batterie.

Si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque et que seule l'icône de cœur devient verte (ce qui signifie que le capteur optique de fréquence cardiaque est actif), vérifiez que le capteur de fréquence cardiaque est appairé (voir 3.2.2. *Appairer les appareils*), puis réessayez.

Afin d'obtenir des données plus précises, nous vous recommandons d'attendre que chaque icône devienne verte avant de commencer un exercice. Démarrez l'enregistrement en sélectionnant **Début**.



Une fois que l'enregistrement a commencé, la source de fréquence cardiaque sélectionnée est verrouillée et ne peut plus être modifiée pendant la séance d'entraînement en cours.

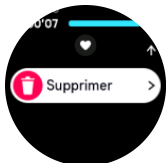
6. Pendant l'enregistrement, vous pouvez passer d'un affichage à l'autre en tournant la couronne.
7. Appuyez sur le bouton supérieur pour mettre en pause l'enregistrement.
8. Appuyez sur la couronne pour ouvrir la liste des options.
9. Arrêtez et enregistrez en sélectionnant **Terminer**.



REMARQUE: Il est également possible de supprimer votre journal d'exercice en sélectionnant **Rejeter**.

Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou l'ignorer (voir 4.11. *Ressenti*). L'écran suivant affiche un récapitulatif de l'activité que vous pouvez parcourir avec l'écran tactile ou en tournant la couronne.

Si vous avez enregistré un exercice que vous ne voulez pas conserver, vous pouvez supprimer l'entrée du journal en faisant défiler l'écran jusqu'au bas du récapitulatif et en appuyant sur le bouton de suppression. Vous pouvez également supprimer les enregistrements de la même manière depuis le journal.



Paramètres des exercices

Avant de commencer à enregistrer un exercice, il est utile de personnaliser les paramètres pour l'exercice en question. Sur l'écran de démarrage, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Paramètres des exercices**. Vous pouvez régler les options suivantes :

- Mode batterie: Voir 4.4. *Gestion de l'énergie de la batterie*.
- Pause auto: Voir 4.9. *Pause automatique (Pause auto)*.
- Contrôle de la FC post-exercice: Si vous activez cette option, la montre continue à surveiller votre fréquence cardiaque pendant 3 minutes après l'enregistrement de votre exercice. Ainsi, vous pouvez vérifier comment votre fréquence cardiaque revient à la fréquence normale.
- Écran tactile: Si vous activez cette option, vous pouvez utiliser l'écran tactile pendant l'enregistrement de l'exercice. Désactivez l'option de l'écran tactile si vous souhaitez contrôler votre montre pendant l'enregistrement de l'exercice uniquement à l'aide des boutons.
- Commentaire audio: Voir 4.10. *Commentaire audio*.
- Lecteur multimédia: Voir 6.16. *Lecteur multimédia*.
- Appairer les appareils: Voir 3.2.2. *Appairer les appareils*.
- Ressenti: Voir 4.11. *Ressenti*.

4.1. Modes sportifs

Votre montre est fournie avec un large éventail de modes sportifs prédéfinis. Les modes sont conçus pour des activités et objectifs spécifiques, d'une marche décontractée à l'extérieur à une course de triathlon.

Avant d'enregistrer un exercice (voir 4. *Enregistrement d'un exercice*), vous pouvez visualiser la liste complète des modes sportifs et en sélectionner un.

Les derniers modes sportifs que vous avez utilisés apparaissent en haut de la liste. Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher la liste complète de plus de 30 modes sportifs.

À chaque mode sportif correspondent des affichages uniques qui indiquent des données différentes selon le mode sportif sélectionné. Vous pouvez modifier et personnaliser à l'aide de l'appli Suunto les données affichées sur la montre pendant votre exercice.

Découvrez comment personnaliser les modes sportifs dans *Suunto app (Android)* ou *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navigation pendant l'exercice

Vous pouvez suivre un itinéraire vers un point d'intérêt (POI) ou un relèvement défini pendant l'enregistrement d'un exercice.

Le GPS doit être activé dans le mode sportif que vous utilisez pour permettre l'accès aux options de navigation.

Pour naviguer pendant un exercice :

1. Créez un itinéraire ou un POI dans l'appli Suunto et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas encore fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Navigation**.
4. Sélectionnez **Objectif de navigation**.
5. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter ou le POI vers lequel vous voulez naviguer, ou définissez un relèvement. Appuyez ensuite sur le bouton supérieur pour confirmer la cible de navigation.
6. Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton inférieur pour revenir à la vue de démarrage et lancer l'enregistrement normalement.

Pendant un exercice, tournez la couronne pour faire défiler jusqu'à l'écran de navigation. Vous y verrez l'itinéraire ou le POI que vous avez sélectionné, ou le relèvement que vous avez défini. Pour en savoir plus sur l'affichage de la navigation, voir 5.1. *Itinéraires* , 5.2.2. *Navigation vers un POI* et 5.3. *Navigation au relèvement*.

Sur l'écran de navigation, appuyez sur la couronne pour accéder à l'affichage de la carte et appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir vos options de navigation. Depuis les options de navigation, vous pouvez par exemple sélectionner un autre itinéraire ou un autre POI, vérifier les coordonnées de votre position actuelle ou encore mettre fin à la navigation.

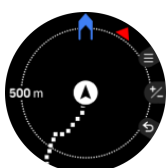
4.2.1. Direction retour

Si vous utilisez le GPS lors de l'enregistrement d'une activité, votre Suunto Run enregistre automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec Direction retour, la Suunto Run peut vous guider directement jusqu'à votre point de départ.

Pour démarrer Direction retour :

1. Commencez un exercice utilisant le GPS.
2. Faites tourner la couronne jusqu'à atteindre l'écran de navigation.
3. Sur l'écran de navigation, appuyez sur la couronne.
4. Appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir les options de navigation.
5. Faites défiler les options jusqu'à **Direction retour** et appuyez sur l'écran ou sur le bouton central pour sélectionner.

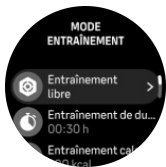
Les instructions de navigation apparaissent sur l'affichage de la navigation.



4.3. Mode entraînement

Avec Suunto Run, vous pouvez personnaliser les modes sportifs en fonction de vos propres besoins et des circonstances. Il est possible de définir différents objectifs avec votre Suunto Run pendant un exercice.

Si le mode sportif que vous avez sélectionné comporte une option vous permettant de fixer des objectifs, vous pouvez les ajuster avant de démarrer l'enregistrement. Faites défiler vers le bas à partir de l'écran de démarrage de l'exercice et sélectionnez le mode d'entraînement en appuyant sur la couronne. Par défaut, elle est définie sur **Entraînement libre**. Dans le mode Entraînement libre, vous n'avez pas besoin de définir d'objectif, mais vous pouvez toujours personnaliser le mode d'entraînement en ajustant l'objectif d'intensité, en définissant des rappels, etc



Pour vous entraîner avec l'objectif général :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne et sélectionnez le mode d'entraînement.
2. Sélectionnez **Entraînement de durée**, **Entraînement à distance** ou **Entraînement calories**.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et définissez votre objectif.
4. Faites à nouveau défiler l'écran vers le bas pour régler les paramètres du mode d'entraînement, tels que l'objectif d'intensité et les rappels.
5. Confirmez vos paramètres en appuyant sur le bouton supérieur.
6. Faites défiler l'écran vers le haut et commencez votre exercice.

Si vous avez activé les objectifs généraux, une barre d'objectif est visible sur chaque affichage de données, indiquant votre progression.



Vous recevrez également une notification lorsque vous aurez atteint 50 % de votre objectif et lorsque l'objectif que vous avez sélectionné sera rempli.

Certains modes sportifs disposent d'options plus spécifiques pour les objectifs, par exemple les modes **Entraînement d'ascension** et **Coureur fantôme**.

4.4. Gestion de l'énergie de la batterie

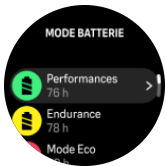
Votre Suunto Run possède un système de gestion de l'énergie de la batterie qui fait appel à la technologie des batteries intelligentes pour éviter que votre montre ne tombe à court d'énergie lorsque vous en avez le plus besoin.

Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice (voir 4. *Enregistrement d'un exercice*), une estimation de l'autonomie restante dans le mode batterie actuellement sélectionné s'affiche.



Il existe trois modes batterie prédéfinis : **Performances** (par défaut), **Endurance** et **Mode Eco**. Le passage de l'un de ces modes à l'autre modifiera non seulement l'autonomie de la batterie mais aussi les performances de la montre.

Dans l'affichage de démarrage, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Paramètres des exercices** > **Mode batterie** pour changer de mode batterie et voir de quelle façon chaque mode affecte les performances de la montre.



Notifications de la batterie

En plus des modes batterie, votre montre utilise des rappels intelligents pour vous aider à vérifier que votre appareil dispose d'une autonomie suffisante pour votre prochaine aventure. Certains rappels anticipés reposent, par exemple, sur votre historique d'activité. Vous recevez aussi une notification, par exemple, lorsque votre montre remarque que la batterie va se décharger entièrement pendant l'enregistrement d'une activité. Elle vous suggère alors de passer à un mode batterie différent.

⚠ ATTENTION: Pour recharger votre Suunto Run, utilisez uniquement le câble de charge fourni.

4.5. Exercice multisport

Votre Suunto Run a des modes sportifs Triathlon prédéfinis que vous pouvez utiliser pour suivre vos exercices et courses de Triathlon ; si vous avez besoin de suivre un autre type d'activité multisport, vous pouvez facilement le faire directement à partir de votre montre.

Pour utiliser les exercices multisports :

1. Sélectionnez le mode sportif que vous souhaitez utiliser pour la première épreuve de votre exercice multisport.
2. Commencez l'enregistrement d'un exercice de la façon habituelle.
3. Appuyez sur la couronne et faites défiler l'écran vers le bas pour accéder au menu multisport.
4. Sélectionnez le mode sportif que vous souhaitez utiliser ensuite et appuyez sur le bouton central.
5. Réglez les paramètres du mode d'entraînement.
6. Appuyez sur le bouton supérieur pour démarrer l'enregistrement avec le nouveau mode sportif.

📋 CONSEIL: Vous pouvez changer de mode sportif autant de fois que nécessaire pendant un même enregistrement et utiliser un mode sportif déjà utilisé.

4.6. Course sur piste

Vous pouvez utiliser votre Suunto Run pour la course sur piste.

Lorsque vous utilisez le mode sportif **Course sur piste**, vous pouvez régler la longueur du couloir de course et la montre corrigera automatiquement les données de mesure si nécessaire. Vous pouvez mettre à jour la longueur du couloir avant et pendant votre exercice pour un enregistrement plus précis.

4.7. Marathon

Le mode sportif **Marathon** est doté d'un affichage spécial qui vous permet de voir les informations les plus importantes en un coup d'œil pendant votre course. En mode sportif Marathon, vous pouvez sélectionner des distances de 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon.

L'affichage Marathon fournit les informations suivantes :

- votre allure actuelle
- votre fréquence cardiaque actuelle
- le temps de fin estimé en fonction de votre allure
- la distance parcourue
- une jauge indiquant la distance parcourue par rapport à la distance totale



4.8. Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto Run pour nager en bassin ou en eau libre.

Lorsque vous utilisez un mode sportif de natation en piscine, la montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer la distance. Vous pouvez changer la longueur de bassin selon les besoins dans les options du mode sportif avant de commencer à nager.

La nage en eau libre s'appuie sur le GPS pour calculer la distance. Comme les signaux GPS ne se transmettent pas sous l'eau, la montre doit sortir périodiquement de l'eau pour réaliser une acquisition GPS, lors des mouvements de nage libre par exemple.

Ce sont des conditions difficiles pour le GPS. Il est donc important que vous ayez un signal GPS fort avant de sauter à l'eau. Pour garantir des indications GPS de bonne qualité, vous devez :

- Synchroniser votre montre avec votre compte en ligne avant de partir nager pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.
- Après avoir sélectionné un mode sportif de natation en eau libre et lorsqu'un signal GPS est acquis, attendez au moins trois minutes avant de commencer à nager. Ceci va donner au GPS le temps d'établir une position fiable.

4.9. Pause automatique (Pause auto)

La pause automatique met en pause l'enregistrement de votre exercice lorsque votre vitesse est inférieure à 2 km/h. Lorsque votre vitesse dépasse 3 km/h, l'enregistrement reprend automatiquement.

Vous pouvez activer ou désactiver la fonction de pause automatique dans les paramètres de l'exercice sur la montre avant de commencer l'enregistrement de votre exercice.

Si vous activez cette fonction, un message contextuel vous avertit lorsque l'enregistrement est automatiquement mis en pause. Une liste d'options s'ouvre pour vous permettre de reprendre ou de terminer l'enregistrement.



Vous pouvez laisser l'enregistrement reprendre automatiquement dès que vous recommencez à bouger ou le relancer manuellement en appuyant sur le bouton supérieur sur l'écran d'exercice.

4.10. Commentaire audio

Vous pouvez recevoir des commentaires audio qui fournissent de précieuses informations pendant vos exercices. Les retours peuvent vous aider à suivre vos progrès et vous fournissent des indicateurs utiles, en fonction des options de retours que vous avez sélectionnées. Puisque ces commentaires sont diffusés dans vos écouteurs, ceux-ci doivent être appairés à votre montre via la technologie Bluetooth.

Pour activer les commentaires audio avant un exercice :

1. Avant de commencer un exercice, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Paramètres des exercices**.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et activez **Commentaire audio**.
3. Revenez en arrière et commencez votre exercice de la façon habituelle.

Pour activer les commentaires audio pendant un exercice :

1. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir la liste des options des exercices.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et ouvrez le menu **Options** en appuyant sur la couronne.
3. Faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Commentaire audio** sous les paramètres de sport.
4. Activez **Commentaire audio**.
5. Revenez en arrière et reprenez votre exercice.

4.11. Ressenti

Si vous vous entraînez régulièrement, l'évolution de votre ressenti, ou sensation, après chaque séance est un indicateur important de votre condition physique globale. Un coach ou un entraîneur personnel pourra également utiliser la tendance de vos ressentis pour suivre votre progression au fil du temps.

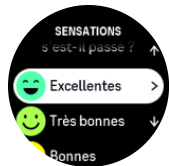
Vous avez le choix entre cinq degrés de ressenti :

- **Médiocres**

- **Moyennes**
- **Bonnes**
- **Très bonnes**
- **Excellentes**

Il vous appartient (ainsi qu'à votre coach) de décider de ce que signifient exactement ces options. L'important est de les utiliser de façon cohérente.

Pour chaque séance d'entraînement, vous pouvez enregistrer votre ressenti sur la montre directement après l'arrêt de l'enregistrement en répondant à la question « **Comment cela s'est-il passé ?** ».



Vous pouvez ignorer la question en appuyant sur le bouton central.

4.12. Zones d'intensité

Aidez-vous des zones d'intensité pendant l'exercice pour guider le développement de votre forme. Chaque zone d'intensité sollicite votre corps de différentes manières, produisant des effets différents sur votre forme physique. Il existe cinq zones différentes numérotées de 1 (la plus basse) à 5 (la plus haute), définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.), votre allure ou votre puissance.

Lorsque l'on s'entraîne, il est important de penser à l'intensité et de comprendre le ressenti que cette intensité doit susciter. Et n'oubliez pas, quel que soit votre entraînement planifié, que vous devez toujours prendre le temps de vous échauffer avant un exercice.

Les cinq zones d'intensité différentes utilisées sur votre Suunto Run sont les suivantes :

Zone 1 : facile

La pratique de l'exercice dans la zone 1 est relativement facile pour votre corps. Lorsque l'on parle d'entraînement physique, cette intensité réduite a son importance principalement dans l'entraînement de récupération et dans l'amélioration de votre forme de base lorsque vous commencez tout juste à vous exercer ou lorsque vous reprenez après une longue interruption. L'exercice de tous les jours – faire de la marche à pied, grimper des escaliers, aller à vélo au travail, etc. – se pratique habituellement dans cette zone d'intensité.

Zone 2 : modérée

La pratique de l'exercice dans la zone 2 améliore efficacement votre niveau de forme de base. L'exercice pratiqué à cette intensité paraît aisé mais les séances de longue durée peuvent avoir un effet d'entraînement très élevé. La majorité de l'entraînement de conditionnement cardiovasculaire doit s'effectuer dans cette zone. L'amélioration de la forme de base va constituer le fond nécessaire pour pratiquer d'autres exercices et préparer votre organisme à des activités plus énergiques. Les séances de longue durée dans cette zone consomment beaucoup d'énergie et puisent en particulier dans les graisses stockées dans votre corps.

Zone 3 : difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 3 commence à être assez énergique et une certaine difficulté se fait sentir. Elle va améliorer votre capacité à vous déplacer rapidement et avec

économie. Dans cette zone, l'acide lactique commence à se former dans votre organisme mais votre corps reste capable de l'évacuer entièrement. Vous devez vous entraîner à cette intensité au plus deux ou trois fois par semaine car votre corps est beaucoup sollicité.

Zone 4 : très difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 4 va préparer votre organisme pour les événements de type compétition et les vitesses élevées. Les séances pratiquées dans cette zone peuvent l'être soit à vitesse constante soit sous forme d'entraînement fractionné (combinaisons de phases d'entraînement relativement brèves et de pauses intermittentes). L'entraînement à haute intensité développe rapidement et efficacement votre niveau de forme mais sa pratique trop fréquente ou à un niveau trop élevé peut conduire à un surentraînement, ce qui pourrait vous contraindre à une longue interruption dans votre programme d'entraînement.

Zone 5 : maximale

Si votre fréquence cardiaque pendant une séance atteint la zone 5, l'entraînement va vous paraître extrêmement difficile. L'acide lactique va s'accumuler dans votre organisme beaucoup plus vite que vous ne pourrez l'éliminer et vous serez contraint de vous arrêter après quelques dizaines de minutes tout au plus. Les athlètes intègrent ces séances d'intensité maximale dans leur programme d'entraînement de manière très contrôlée ; les sportifs amateurs n'en ont aucunement besoin.

4.12.1. Zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque sont définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.).

Par défaut, votre FC maxi. est calculée à l'aide de l'équation standard : $220 - \text{votre âge}$. Si vous connaissez votre FC maximale exacte, vous devrez ajuster la valeur par défaut en conséquence.

Suunto Run comporte des zones FC par défaut et spécifiques à l'activité. Les zones par défaut peuvent être utilisées pour toutes les activités. Toutefois, pour un entraînement plus pointu, vous pouvez utiliser des zones FC spécifiques pour la course à pied et le cyclisme.

Vous pouvez sélectionner parmi trois types de zones de fréquence cardiaque :

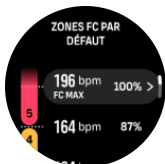
- Zones FC max
- Zones de réserve de la FC
- Zones FC du seuil de lactate

Vos zones de fréquence cardiaque par défaut et spécifiques à votre activité seront calculées en fonction du type de zone sélectionné.

Zones FC max

Il s'agit du type de zone par défaut. Nous vous recommandons d'utiliser le paramètre de zone FC maximale si vous ne connaissez pas votre FCSL et votre fréquence cardiaque au repos.

1. Accédez à **Activité et Entraînement > Zones d'intensité > Zones FC > Types de zone.**
2. Sélectionnez l'option **Zones FC max** en appuyant dessus ou en appuyant sur la couronne.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez l'option **Zones FC par défaut pour tous les sports, Zones FC pour la course** ou **Zones de FC pour le cyclisme.**
4. Appuyez sur la FC max (valeur la plus élevée, bpm) ou appuyez sur la couronne.



5. Sélectionnez votre nouvelle FC max en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
6. Appuyez sur la couronne pour confirmer la valeur sélectionnée.
7. Sur l'écran contextuel, indiquez si vous souhaitez ou non mettre à jour toutes les zones FC en fonction de la FC maximale.

Zones de réserve de la FC

Nous vous recommandons d'utiliser le paramètre Zones de réserve de la FC si vous ne connaissez pas votre FCSL, mais que vous connaissez votre fréquence cardiaque au repos. La valeur de réserve de votre FC est égale à votre FC maximale moins votre FC au repos.

1. Accédez à **Activité et Entraînement > Zones d'intensité > Zones FC > Types de zone.**
2. Sélectionnez l'option **Zones de réserve de la FC** en appuyant dessus ou en appuyant sur la couronne.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez l'option **Zones FC par défaut pour tous les sports, Zones FC pour la course** ou **Zones de FC pour le cyclisme.**
4. Sélectionnez la FC max en haut de la graduation en appuyant dessus ou en appuyant sur la couronne.
5. Sélectionnez votre nouvelle FC max en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
6. Appuyez sur la couronne pour confirmer la valeur sélectionnée.
7. Sélectionnez la FC au repos au bas de la graduation en appuyant dessus ou en appuyant sur la couronne.



8. Sélectionnez votre nouvelle FC au repos en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
9. Appuyez sur la couronne pour confirmer la valeur sélectionnée.
10. Sur l'écran contextuel, indiquez si vous souhaitez ou non mettre à jour toutes les zones FC en fonction de la FC de réserve.

Zones FC du seuil de lactate

Nous vous recommandons d'utiliser le paramètre Zones FC du seuil de lactate si vous connaissez votre fréquence cardiaque au seuil de lactate (FCSL).

1. Accédez à **Activité et Entraînement > Zones d'intensité > Zones FC > Types de zone.**
2. Sélectionnez l'option **Zones FC du seuil de lactate** en appuyant dessus ou en appuyant sur la couronne.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez l'option **Zones FC par défaut pour tous les sports, Zones FC pour la course** ou **Zones de FC pour le cyclisme.**
4. Appuyez sur la valeur de FCSL (FCSL) ou appuyez sur la couronne.



5. Sélectionnez votre nouvelle FCSL en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
6. Appuyez sur la couronne pour confirmer la valeur sélectionnée.
7. Sur l'écran contextuel, indiquez si vous souhaitez ou non mettre à jour toutes les zones FC en fonction de la FCSL.

4.12.2. Zones d'allure

Les zones d'allure fonctionnent exactement comme les zones FC mais l'intensité de votre entraînement est déterminée à partir de votre allure plutôt qu'à partir de votre fréquence cardiaque. Les zones d'allure sont présentées en valeurs métriques ou impériales selon vos paramètres.

La Suunto Run dispose de cinq zones d'allure par défaut prêtes à l'emploi. Vous pouvez également définir les vôtres.

Des zones d'allure sont disponibles pour la course à pied.

Définir les zones d'allure

Définissez vos zones d'allure spécifiques à l'activité dans les paramètres sous **Activité et Entraînement > Zones d'intensité > Zones d'allure de course**.

1. Balayez l'écran ou tournez la couronne et sélectionnez les zones d'allure.
2. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas ou tournez la couronne et appuyez sur la couronne lorsque la zone d'allure que vous souhaitez modifier est en surbrillance.



3. Sélectionnez votre nouvelle zone d'allure en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
4. Appuyez sur la couronne pour sélectionner la nouvelle valeur de la zone d'allure.
5. Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton inférieur pour quitter la vue des zones d'allure.

4.12.3. Zones de puissance

Le capteur de puissance mesure la quantité d'effort physique nécessaire pour réaliser une activité particulière. L'effort est mesuré en watts. La qualité principale d'un capteur de puissance est sa précision. Le capteur vous indique votre niveau d'effort et la puissance produite avec exactitude. L'analyse des watts vous permet également d'évaluer facilement votre progression.

Les zones de puissance vous permettent de vous entraîner à la puissance adaptée.

La Suunto Run dispose de cinq zones de puissance par défaut prêtes à l'emploi. Vous pouvez également définir les vôtres.

Définir des zones de puissance spécifiques à l'activité

Définissez vos zones de puissance spécifiques à l'activité dans les paramètres sous **Activité et Entraînement** > **Zones d'intensité** > **Zones puissance course** ou **Zones puissance vélo**.

1. Appuyez sur l'activité (course à pied ou cyclisme) que vous voulez modifier ou appuyez sur la couronne lorsque l'activité voulue est en surbrillance.
2. Balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne et sélectionnez les zones de puissance.



3. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas ou tournez la couronne et sélectionnez la zone de puissance que vous souhaitez modifier.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone de puissance en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en tournant la couronne.
5. Appuyez sur la couronne pour sélectionner la nouvelle valeur de puissance.
6. Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton inférieur pour quitter la vue des zones de puissance.

4.12.4. Utilisation de la FC, de l'allure ou des zones de puissance pendant l'exercice

 **REMARQUE:** Vous devez appairer un Power POD avec votre montre pour pouvoir utiliser les zones de puissance pendant un exercice (voir 3.2.2. Appairer les appareils).

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 4. Enregistrement d'un exercice) et que vous avez sélectionné la FC, l'allure ou la puissance comme objectif d'intensité, une barre de zones de puissance, divisée en cinq sections, s'affiche. Ces cinq sections s'affichent autour du bord extérieur de l'affichage du mode sportif. La barre indique la zone que vous avez choisie comme objectif d'intensité en éclairant la section correspondante. La petite flèche dans la barre indique votre position dans la plage de cette zone.



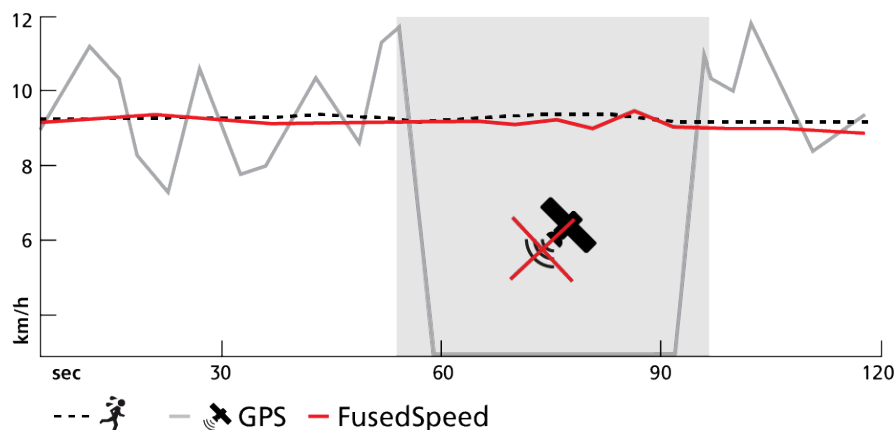
Votre montre vous alerte lorsque vous atteignez la zone cible que vous avez sélectionnée. Pendant votre exercice, elle vous invite à accélérer ou à ralentir si votre FC, votre allure ou votre puissance est en dehors de la zone cible sélectionnée.



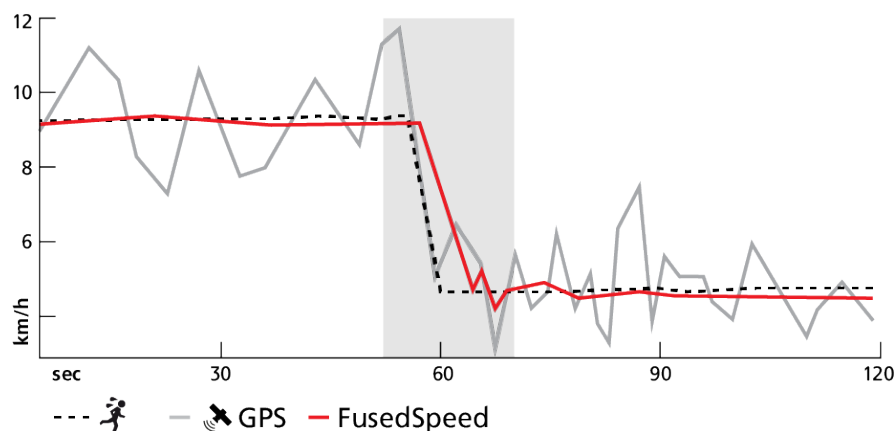
Dans le récapitulatif de l'exercice, vous obtenez une décomposition du temps que vous avez passé dans chaque zone.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ combine de façon unique les mesures effectuées par le GPS et le capteur d'accélération au poignet pour mesurer plus précisément votre vitesse de course. Le signal GPS est filtré de manière adaptative en fonction de l'accélération du poignet, ce qui donne des relevés plus précis à des vitesses de course constantes et une prise en compte plus rapide des variations de vitesse.



FusedSpeed vous sera extrêmement utile lorsque vous aurez besoin de mesures de vitesse hautement réactives au cours de l'entraînement, par exemple lorsque vous courez sur un terrain accidenté ou lors d'un entraînement fractionné. Si vous perdez temporairement le signal GPS, votre Suunto Run est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.



 **CONSEIL:** Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.

La technologie FusedSpeed est automatiquement activée pour la course à pied ainsi que pour d'autres types d'activités similaires telles que la course d'orientation, l'unihockey et le football.

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ fournit un relevé de l'altitude combinant altitude GPS et altitude barométrique. Cette technologie réduit les erreurs temporaires et décalages dans la mesure finale de l'altitude.

 **REMARQUE:** Par défaut, l'altitude est mesurée avec FusedAlti pendant les exercices utilisant le GPS et pendant la navigation. Lorsque le GPS est désactivé, l'altitude est mesurée par le capteur barométrique.

5. Navigation

Votre Suunto Run offre plusieurs options de navigation. Recherchez le widget **Navigation** dans le menu **Toutes les applis** ou dans la liste des widgets sélectionnés.

Vous pouvez utiliser votre montre pour naviguer de différentes façons. Vous pouvez par exemple l'utiliser pour vous orienter par rapport au nord magnétique ou pour naviguer le long d'un itinéraire ou vers un point d'intérêt (POI).

Pour utiliser la fonction de navigation :

1. Balayez l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou tournez la couronne pour accéder au widget **Navigation** dans le menu Toutes les applis ou dans la liste des widgets sélectionnés, puis ouvrez-le.
2. La montre commence à rechercher votre position actuelle. Une fois la position trouvée, l'écran affiche une flèche pointant vers le nord magnétique, votre position, ainsi que les POI et points de cheminement à proximité, le cas échéant.



REMARQUE: Si la boussole n'est pas étalonnée, la montre vous invite à le faire lorsque vous ouvrez le widget.

3. Tournez la couronne pour ouvrir la vue de la boussole.



4. Appuyez sur la couronne pour obtenir une vue de carte sur laquelle vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière en tournant la couronne.



5. Appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir la liste des options de navigation, comme la vérification des coordonnées de votre position actuelle ou la sélection d'un itinéraire à suivre.



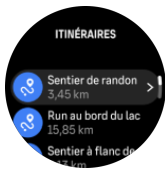
6. Appuyez sur le bouton inférieur pour quitter le widget Navigation.

5.1. Itinéraires

Vous pouvez utiliser votre Suunto Run pour suivre des itinéraires. Planifiez votre itinéraire avec l'appli Suunto et transférez-le sur votre montre lors de la prochaine synchronisation.

Pour suivre un itinéraire :

1. Balayez l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou tournez la couronne pour accéder au widget **Navigation** dans le menu Toutes les applis ou dans la liste des widgets sélectionnés, puis ouvrez-le.
2. Sur l'affichage de la carte, appuyez sur le bouton supérieur.
3. Appuyez sur la couronne pour sélectionner l'option **Objectif de navigation**.
4. Faites défiler l'écran jusqu'à **Itinéraires**, puis appuyez sur la couronne pour ouvrir votre liste d'itinéraires.
5. Faites défiler la liste jusqu'à l'itinéraire que vous voulez emprunter et appuyez sur la couronne.



6. Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher les détails de l'itinéraire.
7. Lancez la navigation en appuyant sur le bouton supérieur.



REMARQUE: Si vous vous contentez de suivre l'itinéraire sans enregistrer d'exercice, rien ne sera enregistré ou consigné dans l'appli Suunto.

8. Si vous souhaitez arrêter la navigation, appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir les options de navigation et sélectionnez l'option **Arrêter navigation**. Confirmez l'arrêt de la navigation en appuyant sur le bouton supérieur.



Lorsque vous êtes sur l'affichage de la navigation d'itinéraire, vous disposez des options suivantes :

- tournez la couronne pour accéder à la vue de l'altitude
- appuyez sur la couronne pour accéder à la vue de la carte sur laquelle vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière en tournant la couronne
- appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir les options de navigation (par exemple pour vérifier les détails de l'itinéraire, sélectionner un autre itinéraire à parcourir, enregistrer des POI ou activer et désactiver la vue de la trace « Petit Poucet » et l'affichage des POI).

Conseils de navigation

Lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire, votre montre vous aide à rester sur le bon chemin en vous communiquant des données supplémentaires dans le champ Conseils de navigation situé en bas de l'écran et en vous envoyant des notifications au fur et à mesure que vous progressez le long de l'itinéraire.

Par exemple, si vous vous écartez de plus de 100 m de l'itinéraire, la montre vous signale que vous n'êtes pas sur le bon chemin. Lorsque vous revenez sur l'itinéraire voulu, elle vous l'indique également.

Le champ de conseil affiche la distance jusqu'au prochain point de cheminement (s'il n'y a aucun point de cheminement sur votre itinéraire, la distance jusqu'à la fin de l'itinéraire est affichée). Dès que vous atteignez un point de cheminement ou un point d'intérêt (POI) sur l'itinéraire, un message contextuel d'information s'affiche pour vous indiquer la distance jusqu'au prochain point de cheminement ou POI.



 **REMARQUE:** Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui se coupe lui-même, par exemple un circuit en 8, et si vous prenez la mauvaise route à l'intersection, votre montre suppose que vous empruntez intentionnellement une autre direction. La montre indique le prochain point de cheminement dans la nouvelle direction de déplacement que vous avez adoptée. Vous devez donc garder un œil sur la trace « Petit Poucet » pour vous assurer que vous allez dans la bonne direction lorsque vous suivez un itinéraire complexe.

Navigation virage par virage

Lorsque vous créez des itinéraires dans l'appli Suunto, vous pouvez choisir d'activer les instructions étape par étape. Quand l'itinéraire sera transféré sur votre montre et utilisé pour la navigation, celle-ci vous donnera des instructions étapes par étape avec une alerte sonore et des informations sur le chemin à emprunter.

 **REMARQUE:** Tous les modes sportifs avec GPS comportent également une option de sélection d'itinéraire. Voir 4.2. Navigation pendant l'exercice.

5.2. Points d'intérêt

Un point d'intérêt ou POI est un emplacement particulier, comme un endroit pour camper ou une vue panoramique le long d'un sentier que vous pourrez enregistrer pour y revenir plus tard. Vous pouvez créer des POI dans l'application Suunto à partir d'une carte sans avoir à vous trouver à l'emplacement du POI. La création d'un POI dans votre montre s'effectue en enregistrant votre position actuelle.

Chaque POI se définit par les détails suivants :

- Nom du POI
- Type de POI
- Date et heure de création
- Latitude

- Longitude
- Élévation

Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans votre montre.

5.2.1. Ajout et suppression de POI

Vous pouvez ajouter un POI à votre montre à l'aide de l'appli Suunto ou en enregistrant votre position actuelle sur la montre.

Si vous êtes à l'extérieur avec votre montre et que vous découvrez un endroit que vous voulez enregistrer comme POI, vous pouvez ajouter la position directement sur votre montre.

Pour ajouter un POI avec votre montre :

1. Balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne et sélectionnez **Navigation**.
2. Depuis l'affichage de la carte, appuyez sur le bouton supérieur.
3. Sélectionnez **Votre emplacement** en appuyant sur la couronne.
4. Attendez que la montre active le GPS et trouve votre position.
5. Lorsque la montre affiche votre latitude et votre longitude, appuyez sur le bouton supérieur pour enregistrer votre position en tant que POI, puis sélectionnez le type de POI.
6. Par défaut, le nom du POI est identique au type de POI (suivi d'un numéro séquentiel). Vous pouvez modifier le nom ultérieurement dans l'appli Suunto.

Suppression de POI

Vous pouvez supprimer un POI en supprimant le POI de la liste de POI de la montre ou en le supprimant dans l'appli Suunto.

Pour supprimer un POI de votre montre :

1. Balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne et sélectionnez **Navigation**.
2. Depuis l'affichage de la carte, appuyez sur le bouton supérieur.
3. Sélectionnez **Objectif de navigation**.
4. Faites défiler l'écran jusqu'à **POI** et appuyez sur la couronne.
5. Faites défiler la liste jusqu'au POI à supprimer de la montre et appuyez sur la couronne.
6. Faites défiler les détails jusqu'à la fin et sélectionnez **Supprimer**.

Lorsque vous supprimez un POI de votre montre, il n'est pas définitivement supprimé.

Pour supprimer définitivement un POI, vous devez supprimer le POI dans l'appli Suunto.

5.2.2. Navigation vers un POI

Vous pouvez naviguer vers n'importe quel POI figurant dans la liste des POI de votre montre.



REMARQUE: Lors de la navigation vers un POI, votre montre utilise le GPS à pleine puissance.

Pour naviguer vers un POI :

1. Balayez l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou tournez la couronne pour accéder au widget **Navigation** dans le menu Toutes les applis ou dans la liste des widgets sélectionnés, puis ouvrez-le.
2. Sur l'affichage de la carte, appuyez sur le bouton supérieur.

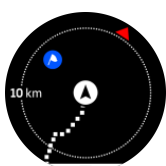
3. Appuyez sur la couronne pour sélectionner l'option **Objectif de navigation**.
4. Faites défiler l'écran jusqu'à **POI** et appuyez sur la couronne pour ouvrir votre liste de POI.
5. Faites défiler la liste jusqu'au POI que vous voulez atteindre et appuyez sur la couronne.
6. Appuyez sur le bouton supérieur ou sur **Naviguer**.
7. Si vous souhaitez arrêter la navigation, appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir les options de navigation et sélectionnez l'option **Arrêter navigation**. Confirmez l'arrêt de la navigation en appuyant sur le bouton supérieur.



REMARQUE: Si vous vous contentez de naviguer vers le POI sans enregistrer d'exercice, rien ne sera enregistré ou consigné dans l'appli Suunto.

La navigation vers un POI comporte deux vues :

- vue de la carte montrant votre position actuelle par rapport au POI et votre trace « Petit Poucet » (le chemin que vous avez parcouru)



- Vue du POI avec indicateur de direction et distance à parcourir pour atteindre le POI



Tournez la couronne pour passer d'une vue à l'autre.

Dans la vue cartographique, les autres POI à proximité sont indiqués en gris. Appuyez sur la couronne pour passer à la vue de la carte sur laquelle vous pouvez régler le niveau de zoom en tournant la couronne.

5.2.3. Types de POI

Les types de POI suivants sont disponibles sur votre Suunto Run :

	Début
	Fin
	Voiture
P	Parking
	Domicile
	Bâtiment
	Hôtel

	Auberge
	Logement
	Couche
	Camp
	Site de camping
	Feu de camp
	Poste de secours
	Secours
	Point d'eau
	Informations
	Restaurant
	Nourriture
	Café
	Grotte
	Montagne
	Crête
	Rocher
	Falaise
	Avalanche
	Vallée
	Colline
	Route
	Sentier
	Rivière

	Eau
	Cascade
	Littoral
	Lac
	Forêt de varech
	Réserve marine
	Récif corallien
	Gros poisson
	Mammifère marin
	Épave
	Spot pêche
	Plage
	Forêt
	Prairie
	Littoral
	Poste
	Tir
	Frottement
	Sol gratté
	Gros gibier
	Petit gibier
	Oiseau
	Empreintes
	Carrefour

	Danger
	Géocache
	Panorama
	Caméra de sentier

5.3. Navigation au relèvement

La navigation au relèvement est une fonction que vous pouvez utiliser en extérieur pour suivre la trajectoire cible vers un lieu que vous voyez ou que vous avez repéré sur une carte. Vous pouvez utiliser cette fonction seule en guise de boussole ou avec une carte papier.



Pour utiliser la navigation au relèvement en dehors d'un exercice :

1. Faites défiler l'écran jusqu'à **Navigation** en le balayant vers le haut ou en tournant la couronne depuis le cadran de la montre.
2. Appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir les options de navigation.
3. Sélectionnez **Objectif de navigation**.
4. Si nécessaire, étalonnez la boussole en suivant les instructions à l'écran.
5. Pointez la flèche bleue à l'écran vers votre position cible et appuyez sur le bouton central.
6. Suivez la flèche bleue jusqu'à la position.
7. Appuyez sur le bouton supérieur et sélectionnez **Arrêter navigation** pour mettre fin à la navigation.

5.4. Navigation avec l'altitude

Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui comporte des informations d'altitude, vous pouvez également naviguer en fonction de l'ascension ou de la descente en utilisant l'affichage du profil d'altitude. Pendant l'utilisation de la navigation, tournez la couronne pour passer à l'affichage du profil d'altitude.

L'affichage du profil d'altitude vous fournit les informations suivantes :

- haut : votre altitude actuelle
- centre : le profil d'altitude montrant votre position actuelle
- bas : montée et descente effectuées



Si vous vous éloignez trop de l'itinéraire lorsque vous utilisez la navigation avec l'altitude, votre montre affiche le message **Hors itinéraire** dans l'affichage du profil d'altitude. Si vous

voyez ce message s'afficher, faites défiler l'écran jusqu'à l'affichage de la navigation le long de l'itinéraire pour revenir sur la bonne trajectoire avant de reprendre la navigation avec l'altitude.

6. Widgets

Les widgets vous donnent des informations utiles sur votre activité et votre entraînement. Personnalisez votre liste de widgets pour afficher en un coup d'œil les informations qui comptent le plus pour vous, qu'il s'agisse de votre fréquence cardiaque, du nombre de pas quotidiens ou de l'altitude actuelle. Les widgets sont accessibles depuis le cadran de la montre en balayant l'écran vers le haut et vers le bas ou en tournant la couronne.



Les widgets peuvent être activés/désactivés à partir de **Panneau de configuration** sous **Personnaliser > Modifier les widgets**. Sélectionnez les widgets que vous souhaitez utiliser en appuyant sur les signes + et - en regard du nom du widget ou en appuyant sur la couronne.

Vous pouvez ajouter jusqu'à six widgets à la liste.

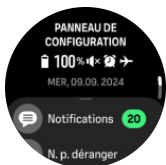


Vous pouvez également sélectionner les widgets que vous souhaitez utiliser sur votre montre, et dans quel ordre, en les activant, en les désactivant et en les triant dans l'appli Suunto.

 **CONSEIL:** Si une application n'est pas encore ajoutée à votre liste de widgets, vous pouvez la trouver dans le menu **Toutes les applis**.

6.1. Panneau de configuration

Dans le panneau de configuration en haut de la liste des widgets, vous pouvez accéder à plusieurs options de données et de montre, telles que le niveau de batterie, les notifications et le menu des paramètres complet.



Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne pour accéder au **Panneau de configuration**.

Le panneau de configuration est toujours en haut de la liste des widgets. Vous ne pouvez pas le supprimer ou le déplacer vers le bas de la liste.

6.2. Volume d'entraînement

Le widget **Volume d'entraînement** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le widget **Volume d'entraînement** vous fournit des informations sur la charge d'entraînement et la durée totale de vos sessions d'entraînement effectuées pendant la semaine en cours. Vous pouvez comparer votre volume d'entraînement actuel à celui des six dernières semaines. Cela vous aide à entretenir votre forme physique et à réduire le risque de blessures.



La charge d'entraînement est calculée en fonction de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Votre score de stress d'entraînement (TSS) indique le niveau de stress de votre corps pendant l'entraînement.

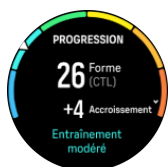
 **CONSEIL:** Rendez-vous sur www.suunto.com ou dans l'application Suunto pour en savoir plus sur le concept d'analyse de la charge d'entraînement de Suunto.

Faites défiler le widget vers le bas pour obtenir plus de données d'entraînement. Vous pouvez vérifier vos zones FC ainsi que les modes sportifs les plus fréquemment utilisés au cours de la semaine, ajuster vos objectifs et consulter le volume d'entraînement de la semaine passée.

6.3. Progrès

Le widget **Progression** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le widget Progrès vous fournit des données qui vous aident à augmenter votre charge d'entraînement sur une période plus longue, qu'il s'agisse de la fréquence, de la durée ou de l'intensité de l'entraînement.



Un Training Stress Score (TSS) (basé sur la durée et l'intensité) est attribué à chaque séance d'entraînement et cette valeur sert de base au calcul de la charge d'entraînement pour les moyennes à court et à long terme. À partir de cette valeur de TSS, votre montre peut calculer votre niveau de forme physique (défini comme $VO_2\text{max}$), votre CTL (charge d'entraînement chronique) et également vous fournir une estimation de votre seuil de lactate ainsi qu'une prédiction de votre cadence de course à pied sur différentes distances.

Votre niveau de forme aérobie est défini par votre $VO_2\text{max}$ (consommation maximale d'oxygène), une mesure largement reconnue de la capacité d'endurance aérobie. En d'autres termes, la $VO_2\text{max}$ vous indique la capacité de votre corps à bien utiliser l'oxygène. Plus votre $VO_2\text{max}$ est élevée, mieux vous pouvez utiliser l'oxygène.

L'estimation de votre niveau de forme repose sur la détection de la façon dont votre fréquence cardiaque répond pendant chaque séance enregistrée de course à pied ou de marche. Pour obtenir une estimation de votre niveau de forme, enregistrez une course à pied d'une durée d'au moins 15 minutes tout en portant votre Suunto Run.

Le widget affiche également une estimation de votre âge de forme physique. L'âge de forme physique est une valeur métrique qui réinterprète votre valeur de $VO_2\text{max}$ en termes d'âge.



REMARQUE: L'amélioration de la $VO_2\text{max}$ est hautement individuelle et dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, la génétique et les entraînements passés. Si vous êtes déjà en très bonne condition physique, l'augmentation de votre niveau de forme sera plus lente. Si vous commencez tout juste à vous entraîner régulièrement, vous pourrez constater une amélioration rapide de votre condition physique.



CONSEIL: Rendez-vous sur www.suunto.com ou dans l'application Suunto pour en savoir plus sur le concept d'analyse de la charge d'entraînement de Suunto.

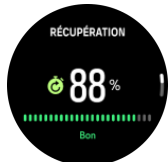
6.4. Récupération

Le widget **Récupération** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Vos données de récupération sont une bonne indication des niveaux d'énergie de votre corps qui influencent directement votre capacité à gérer le stress et à faire face aux défis quotidiens.

Le stress et l'activité physique épuisent vos ressources tandis que le repos et la récupération les restaurent. Un bon sommeil est essentiel pour faire en sorte que votre corps dispose des ressources dont il a besoin.

Dans le widget de récupération de votre montre, vous pouvez voir une valeur en pourcentage qui indique dans quelle mesure votre corps a récupéré depuis votre dernier entraînement ou après une maladie ou une période stressante. Une échelle de couleur sous la valeur indique également l'état actuel de votre corps. Tournez la couronne ou balayez l'écran vers le haut pour plus de détails et d'explications.



Si votre niveau de récupération est élevé, vous devriez vous sentir en forme et énergique. Si vous entamez une course à pied alors que vos ressources sont élevées, votre séance se déroulera probablement très bien parce que votre corps disposera de l'énergie dont il a besoin pour s'adapter et en conséquence s'améliorer. Cependant, lorsque votre niveau de récupération est bas, il est recommandé de vous reposer avant le prochain entraînement intensif.

Les données de récupération sont calculées en fonction de trois facteurs principaux :

- la moyenne de la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) au cours des sept derniers jours
- vos données de sommeil enregistrées au cours des sept derniers jours
- l'équilibre du stress d'entraînement (TSB)

6.5. Journal

Votre montre fournit un aperçu de votre activité d'entraînement à partir d'un journal.



Le journal vous permet de consulter un récapitulatif de votre semaine d'entraînement en cours. Ce récapitulatif inclut la durée totale et un aperçu des jours où vous vous êtes entraîné(e).

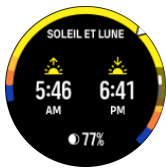
Faire glisser votre doigt vers le haut pour obtenir des informations sur les activités que vous avez effectuées et à quel moment. En sélectionnant l'une des activités en appuyant sur la couronne, vous pouvez obtenir davantage de détails et supprimer l'activité de votre journal.

6.6. Soleil et Lune

Le widget **Soleil et Lune** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le widget vous indique le temps restant jusqu'au prochain coucher ou lever de soleil, selon le cas.

En sélectionnant le widget, vous pouvez obtenir davantage de détails tels que les heures de lever et de coucher du soleil ainsi que la phase lunaire en cours.



6.7. Boussole

La Suunto Run est équipée d'une boussole gyroscopique qui vous permet de vous orienter par rapport au nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis même si elle n'est pas à l'horizontale.

Le widget **Boussole** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le widget de la boussole comprend les informations suivantes :

- Flèche pointant vers le nord magnétique
- Direction cardinale de cap
- Cap en degrés
- Altitude
- Pression barométrique



À partir du widget de la boussole, vous pouvez balayer l'écran vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir les paramètres de la boussole. Vous disposez des options de configuration suivantes :

- **Étalonner boussole**
- **Déclinaison**
- **Unité de boussole**

Pour quitter le widget Boussole, appuyez sur le bouton inférieur.

Étalonnage de la boussole

Si la boussole n'est pas étalonnée, un message vous invite à le faire lorsque vous accédez au widget correspondant. Vous pouvez également étalonner la boussole après avoir sélectionné l'option **Étalonner boussole** dans les paramètres de la boussole.



 **REMARQUE:** La boussole s'étalonne pendant son utilisation, mais si la montre a été affectée par de forts champs magnétiques ou a subi un choc important, il se peut qu'elle indique la mauvaise direction. Effectuez un nouvel étalonnage pour résoudre ce problème.

Paramétrage de la déclinaison

Pour faire en sorte que les relevés de la boussole soient corrects, définissez une valeur de déclinaison précise.

Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique – une région située au-dessus de la Terre, point d'attraction des champs magnétiques terrestres. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. L'angle entre nord géographique et nord magnétique correspond à votre déclinaison.

La valeur de déclinaison apparaît sur la plupart des cartes. L'emplacement du nord magnétique change chaque année. Pour obtenir une valeur de déclinaison précise et à jour, vous pouvez consulter certains sites web comme www.magnetic-declination.com.

Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Si vous utilisez une carte d'orientation, vous devez désactiver la correction de déclinaison en réglant la valeur de déclinaison sur 0 degré.

Vous pouvez définir votre valeur de déclinaison après avoir sélectionné l'option **Déclinaison** dans les paramètres de la boussole.

Unité de boussole

Vous pouvez définir l'unité de la boussole sur degrés ou milliradians. Pour modifier l'unité de la boussole, sélectionnez l'option **Unité de boussole** dans les paramètres de la boussole.

Les paramètres de la boussole sont également disponibles dans les paramètres de la montre, sous **Outdoor > Navigation**.

6.8. Altimètre et baromètre (Alti et Baro)

Votre montre Suunto Run mesure constamment la pression atmosphérique absolue à l'aide du capteur de pression intégré. En fonction de cette mesure et de votre valeur de référence

d'altitude, l'appareil calcule l'altitude ou la pression atmosphérique. Les données sont affichées dans le widget **Alti et baro**.

Le widget **Alti et baro** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

⚠ ATTENTION: Assurez-vous que la zone qui entoure les deux orifices du capteur de pression d'air situés à 12 heures sur le côté de votre montre est exempte de saleté et de sable. N'introduisez jamais d'objets dans ces orifices, au risque d'endommager le capteur.

Le widget comporte trois vues accessibles en balayant l'écran vers le haut ou en tournant la couronne. La première vue affiche l'altitude actuelle.



Balayez l'écran vers le haut pour voir la pression barométrique et le graphique de tendance du baromètre.



Balayez à nouveau l'écran vers le haut pour voir la température.

📖 REMARQUE: Lorsque vous portez votre montre au poignet, le capteur est très proche de votre corps et les relevés de température peuvent être influencés par votre température corporelle. Pour vous assurer que les relevés de température sont corrects, fixez votre montre à votre sac à dos ou à un autre équipement et utilisez une ceinture FC.

Veillez à paramétrer correctement votre valeur de référence d'altitude. Faites défiler le widget vers le bas pour régler l'altitude manuellement ou automatiquement. Vous pourrez trouver l'altitude de votre position actuelle sur la plupart des cartes topographiques ou sur les principaux services de cartographie en ligne comme Google Maps.

Les changements des conditions météorologiques locales ont un effet sur les relevés d'altitude. Si les conditions météorologiques locales changent souvent, vous devrez réinitialiser régulièrement votre valeur de référence d'altitude, de préférence avant d'entamer votre prochain déplacement.

Profil altimètre/baromètre automatique

Les changements des conditions météorologiques comme les changements d'altitude entraînent un changement de la pression atmosphérique. Pour gérer ce phénomène, votre Suunto Run bascule automatiquement entre une interprétation des changements de pression atmosphérique comme des changements d'altitude ou comme des changements des conditions météorologiques en fonction de vos déplacements.

Si votre montre détecte un mouvement vertical, elle bascule sur la mesure de l'altitude. Lorsque vous visualisez le graphique d'altitude, l'affichage s'actualise dans un délai maximum de 10 secondes.

Si vous vous trouvez à une altitude constante (moins de 5 mètres de déplacement vertical en 12 minutes), votre montre interprète les changements de pression atmosphérique comme des changements des conditions météorologiques et ajuste le graphique du baromètre en conséquence.

6.9. Pas et calories

Le widget **Pas et calories** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Votre montre compte les pas à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre total de pas s'accumule 24 h/24 et 7 j/7, y compris pendant l'enregistrement de séances d'entraînement et d'autres activités. Cependant, pour certains sports spécifiques comme le cyclisme et la natation, le nombre de pas n'est pas compté.

La valeur en haut du widget indique le nombre total de pas effectués dans une journée donnée et la valeur en bas correspond à la quantité estimée de calories actives que vous avez brûlées dans la journée.



Les barres colorées dans le widget indiquent votre progression par rapport à vos objectifs d'activité quotidienne. Vous pouvez ajuster ces objectifs en fonction de vos préférences personnelles (voir ci-après).

Vous pouvez également contrôler vos pas et les calories brûlées sur les sept derniers jours en balayant l'écran vers le haut dans le widget.

Votre métabolisme de base (BMR) représente la quantité de calories que votre corps consomme au repos. Ce sont les calories dont votre corps a besoin pour rester chaud et assurer les fonctions essentielles comme le clignement des yeux ou les battements du cœur. Ce nombre repose sur votre profil personnel, notamment sur certains facteurs tels que l'âge et le sexe.

Objectifs d'activité

Vous pouvez ajuster vos objectifs quotidiens aussi bien pour le nombre de pas que pour les calories brûlées. Faites défiler le widget vers le bas pour définir les objectifs quotidiens de pas et de calories et pour activer ou désactiver les notifications relatives aux objectifs.



Lorsque vous définissez votre objectif de pas, vous définissez le nombre total de pas pour la journée.

Le total des calories que vous brûlez dans la journée s'appuie sur deux facteurs : votre métabolisme de base (BMR) et votre activité physique.

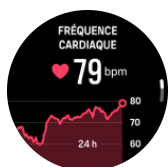
Lorsque vous définissez un objectif de calories, vous définissez le nombre de calories que vous voulez brûler en plus de votre métabolisme de base. C'est ce que l'on appelle vos calories actives.

Vous pouvez également définir vos objectifs de pas et de calories dans les paramètres de la montre, sous **Activité et Entraînement**.

6.10. Fréquence cardiaque

Le widget **Fréq. cardiaque** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le widget de fréquence cardiaque fournit un aperçu rapide de votre fréquence cardiaque et un graphique de votre fréquence cardiaque sur 24 heures. Le graphique est tracé à l'aide de votre fréquence cardiaque moyenne basée sur des plages de 5 minutes.



Sous le graphique, la plage de votre fréquence cardiaque mesurée au cours des dernières 24 heures est visible.

Votre fréquence cardiaque au repos pour un jour donné est un bon indicateur de votre état de récupération. Si cette fréquence est supérieure à la normale, vous n'avez probablement pas encore entièrement récupéré de votre dernière séance d'entraînement.



Si vous enregistrez un exercice, les valeurs de FC journalière sont le reflet de votre fréquence cardiaque et de votre consommation de calories plus élevées du fait de votre entraînement.

Pour pouvoir consulter les valeurs de FC journalière, vous devez activer la fonction FC journalière. Vous pouvez activer ou désactiver la fonction en ouvrant le widget Fréq. cardiaque et en faisant défiler la liste jusqu'aux paramètres.

Lorsque cette fonction est activée, votre montre active régulièrement le capteur optique de fréquence cardiaque pour contrôler votre fréquence cardiaque. Ceci augmente légèrement la consommation d'énergie.



Si vous souhaitez être averti lorsque votre fréquence cardiaque est trop élevée, vous pouvez définir une alerte de fréquence cardiaque élevée dans le widget de fréquence cardiaque. Faites défiler jusqu'aux paramètres et activez **Alerte de FC élevée**. Sur l'écran suivant, vous pouvez définir une valeur bpm. Lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure ou égale à la valeur définie pendant 5 secondes, la montre émet une alerte sonore et un écran

d'avertissement rouge affiche vos données de fréquence cardiaque actuelles. Pour confirmer l'alerte, appuyez sur la couronne.



 **REMARQUE:** Les résultats des mesures sont uniquement fournis à titre de référence et ne doivent pas être utilisés comme une base pour un diagnostic médical.

6.11. Oxygène sanguin

Vous pouvez mesurer votre niveau d'oxygène sanguin avec la montre Suunto Run

Le widget **Oxygène sanguin** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le niveau d'oxygène sanguin peut être un indicateur de surentraînement ou de fatigue, et peut également mesurer l'acclimatation à la haute altitude.

Les niveaux d'oxygène sanguin normaux oscillent entre 96 % et 99 % au niveau de la mer. En haute altitude, les valeurs saines peuvent être légèrement inférieures. Une bonne acclimatation à la haute altitude fait remonter la valeur.

Comment mesurer votre niveau d'oxygène sanguin à partir du widget Oxygène sanguin :

1. Sélectionnez **MESURER MAINTENANT**.
2. Gardez la main immobile pendant que la montre effectue les mesures.
3. Si la mesure a échoué, suivez les instructions sur la montre.
4. Une fois la mesure effectuée, votre niveau d'oxygène sanguin s'affiche.

Vous pouvez également mesurer votre niveau d'oxygène sanguin pendant votre sommeil (voir 6.12. *Sommeil*).

 **AVERTISSEMENT:** La Suunto Run n'est pas un appareil médical et le niveau d'oxygène sanguin indiqué par la Suunto Run n'est pas destiné au diagnostic ou au suivi de problèmes de santé.

6.12. Sommeil

Le widget **Sommeil** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Une bonne nuit de sommeil est importante pour maintenir un esprit sain dans un corps sain. Vous pouvez utiliser votre montre pour suivre votre sommeil et connaître sa durée moyenne.

Lorsque vous portez votre montre pendant la nuit, votre Suunto Run suit votre sommeil à l'aide des données de l'accéléromètre.

Pour suivre le sommeil, vous devez activer le suivi du sommeil sur votre montre.

1. Depuis le cadran de la montre, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez le widget **Sommeil**.
2. Faites défiler les options jusqu'aux paramètres et appuyez sur la couronne pour accéder au menu **Sommeil**.

3. Faites défiler les options vers le bas et activez **Suivi sommeil**.

Vous pouvez choisir si vous souhaitez mesurer votre Oxygène sanguin et votre Suivi de la VFC pendant votre sommeil.

Une fois que vous avez activé le suivi du sommeil, vous pouvez également définir votre objectif de sommeil. Un adulte a habituellement besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour. Votre quantité de sommeil idéale peut cependant varier par rapport aux normes.

Tendances de sommeil

Vous pouvez suivre vos tendances globales de sommeil avec le widget de sommeil. La première vue du widget de sommeil présente votre dernier sommeil et un graphique des sept derniers jours.



Si vous faites défiler le widget de sommeil vers le bas, vous pouvez voir un récapitulatif de votre sommeil de la nuit passée. Ce récapitulatif comporte, par exemple, la durée totale de votre sommeil ainsi qu'une estimation du temps éveillé (lorsque vous bougez) et du temps pendant lequel vous avez dormi profondément (aucun mouvement).

 **REMARQUE:** L'ensemble des mesures du sommeil repose uniquement sur les mouvements. Il s'agit donc d'estimations qui peuvent ne pas refléter exactement vos habitudes réelles de sommeil.

Vous pouvez définir plusieurs paramètres relatifs au sommeil dans le widget de sommeil :

Sommeil cible

Vous pouvez définir la durée de sommeil idéale. Si vous définissez un objectif de sommeil, le récapitulatif de votre sommeil vous indiquera combien de temps vous avez dormi en plus ou en moins.

 **CONSEIL:** Si vous définissez votre objectif de sommeil dès la première configuration de la montre, l'objectif enregistré est affiché ci-dessous sous Sommeil cible.

Mesure de l'oxygène sanguin et de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pendant le sommeil

Si vous portez votre montre pendant la nuit, vous pourrez obtenir davantage d'informations sur votre niveau d'oxygène sanguin et votre VFC pendant que vous dormez. Pour mesurer ces données, activez les options de suivi de l'oxygène sanguin et de la VFC dans les paramètres de suivi.

Programme de sommeil

Faites défiler vers le bas pour définir votre programme de sommeil. Définissez l'heure à laquelle vous prévoyez de vous coucher et de vous réveiller.



Activez l'option Alarme du réveil si vous souhaitez que votre montre vous réveille en vibrant et en sonnant.

Vous pouvez utiliser le paramètre Ne pas déranger automatique pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous dormez.

6.13. Météo

Le widget météo vous fournit des informations sur la météo actuelle. Il affiche la température actuelle, la vitesse et la direction du vent et le type de météo actuel sous forme de texte et d'icône. Les types de météo peuvent être, par exemple, ensoleillé, nuageux, pluvieux, etc.



Balayez vers le haut ou tournez la couronne pour afficher des données météo plus détaillées telles que l'humidité, la qualité de l'air et les prévisions.



CONSEIL: Assurez-vous que votre montre est connectée à l'application Suunto pour obtenir les données météo les plus précises.

6.14. Réveil

Votre montre est dotée d'un réveil qui peut sonner une seule fois ou de façon répétitive certains jours. Il est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Si un programme de sommeil est enregistré dans le menu **Sommeil**, vous pouvez rapidement définir un réveil sous **Se réveiller** dans **Réveil**. Dans ce menu, vous pouvez activer ou désactiver l'alarme, modifier la fréquence à laquelle vous souhaitez qu'elle retentisse et modifier votre plan de sommeil.

Vous pouvez définir des alarmes supplémentaires en plus de l'alarme de réveil de votre plan de sommeil :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou vers le bas ou tournez la couronne pour accéder à l'option **Réveil** dans la liste des widgets ou dans le menu **Toutes les applis**.
2. Ouvrez **Réveil**.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Nouveau réveil**.



REMARQUE: Les alarmes plus anciennes peuvent être supprimées ou modifiées si elles sont sélectionnées dans la liste sous **Nouveau réveil**.

4. Réglez l'heure et les minutes.



- Commencez par sélectionner la fréquence à laquelle vous voulez que l'alarme sonne. Les options sont :

Une fois : l'alarme sonnera une fois au cours des prochaines 24 heures à l'heure programmée

Tous les jours : l'alarme sonnera à la même heure tous les jours de la semaine

En semaine : l'alarme sonnera à la même heure du lundi au vendredi



Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'arrêter ou vous pouvez sélectionner l'option de répétition. L'intervalle de répétition est de 10 minutes et l'alarme peut se répéter jusqu'à 10 fois.



Si vous laissez l'alarme continuer à sonner, elle s'éteint au bout d'une minute.

6.15. Chronomètre

Votre montre comprend un chronomètre et un compte à rebours qui permettent d'effectuer des mesures simples du temps. Le chronomètre est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Lorsque vous accédez pour la première fois au widget, le chronomètre apparaît. Ensuite, la montre se souvient de la dernière fonction que vous avez utilisée, chronomètre ou compte à rebours.

Balayez l'écran vers le haut pour ouvrir le menu de raccourcis **RÉGLER LA MINUTERIE** à partir duquel vous pouvez modifier les paramètres du chronomètre.

Chronomètre (Chronom.)

Démarrez ou arrêtez le chronomètre en appuyant sur le bouton supérieur. Vous pouvez reprendre en appuyant à nouveau sur le bouton supérieur. Remettez à zéro en appuyant sur le bouton inférieur.



Quittez le chronomètre en appuyant sur le bouton inférieur.

Compte à rebours (Cpte rebrs)

A partir du widget du chronomètre, balayez l'écran vers le haut pour ouvrir le menu des raccourcis. De là, vous pouvez sélectionner une durée prédéfinie pour le compte à rebours ou créer votre compte à rebours personnalisé.



Arrêtez et remettez à zéro suivant les besoins avec les boutons supérieur et inférieur.

Quittez le compte à rebours en appuyant sur le bouton inférieur.

6.16. Lecteur multimédia

Le widget **Lecteur multimédia** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Le lecteur multimédia de votre montre dispose de deux modes : **Mode Bluetooth** et **Mode hors ligne**. Avec le mode musique Bluetooth, vous pouvez contrôler la musique, le podcast et les autres fichiers multimédias lus sur votre téléphone, tandis que le mode hors ligne permet de lire la musique stockée sur votre montre.

Mode Bluetooth



REMARQUE: Vous devez appairer votre montre avec votre téléphone avant de pouvoir utiliser le mode Bluetooth.



Dans le widget du lecteur multimédia, appuyez sur Lecture, Piste suivante ou Piste précédente pour contrôler les médias lus sur votre téléphone.

Balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne pour accéder à la configuration complète des commandes multimédia. Sélectionnez **Mode Médias** pour passer en mode hors ligne.

Appuyez sur le bouton inférieur pour quitter le widget des commandes médias.

Mode hors ligne



Le mode musique hors ligne permet de lire le contenu audio stocké sur la montre. Vous pouvez utiliser le mode hors ligne du lecteur multimédia si votre casque Bluetooth est connecté à votre montre. Pour plus d'informations sur l'appairage, voir 3.2.2. *Appairer les appareils*.

Par défaut, votre montre dispose d'un échantillon de chanson. Pour transférer de la musique sur votre montre, connectez-la à un ordinateur ou à un téléphone portable compatible à l'aide du câble de charge USB (Type-C) inclus dans l'emballage. Ouvrez le dossier musique de la montre sur l'ordinateur ou le téléphone portable et copiez-y les fichiers audio. La montre prend en charge les formats de fichier suivants : MP3, FLAC, WAV, AAC.

Pour commencer à écouter de la musique hors ligne, allumez les écouteurs que vous avez appairés avec votre montre, puis sélectionnez le mode hors ligne sous **Mode Médias** dans le widget du lecteur multimédia. Appuyez sur Lecture, Piste suivante ou Piste précédente pour contrôler vos médias.

Balayez l'écran vers le haut ou tournez la couronne pour afficher des options supplémentaires telles que le contrôle du volume, le mode répétition et lecture aléatoire et l'aperçu de la bibliothèque. Sélectionnez **Mode Médias** pour passer en mode Bluetooth.

Appuyez sur le bouton inférieur pour quitter le widget du lecteur multimédia.

 **CONSEIL:** Utilisez l'appli Suunto pour organiser les fichiers audio stockés sur votre montre et créer des listes de lecture personnalisées.

6.17. Alipay (uniquement en Chine continentale)

Le widget **Alipay** est disponible dans le menu **Toutes les applis**. Vous pouvez également l'ajouter à la liste des widgets sélectionnés.

Si vous connectez votre montre à l'appli Alipay sur votre téléphone portable, vous pouvez utiliser votre montre pour effectuer un paiement hors ligne.

 **REMARQUE:** Alipay est disponible uniquement en Chine continentale.

7. Toutes les applis

Le menu **Toutes les applis** contient toutes les applications et fonctions de la montre. Il vous permet également d'accéder aux paramètres de la montre.

Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas ou tournez la couronne pour accéder au menu Toutes les applis. Une fois dans le menu, faites défiler l'écran vers le bas pour afficher les applications rangées dans les catégories Entraînement, Outdoor et Général.

7.1. Lampe de poche

Votre Suunto Run dispose d'une fonction de lampe de poche avec trois modes d'éclairage.

Pour activer la lampe de poche, balayez l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou faites défiler vers le bas avec la couronne et sélectionnez **Panneau de configuration** ou **Toutes les applis**. Faites défiler les options jusqu'à **Lampe de poche** et allumez-la en la touchant ou en appuyant sur la couronne.

La lampe torche dispose des modes d'éclairage suivants :

- un rétroéclairage blanc très lumineux qui reste allumé en permanence
- un mode de clignotement
- un rétroéclairage rouge vif et constant, toujours allumé

Pour modifier les modes d'éclairage, tournez la couronne ou balayez l'écran vers le haut ou vers le bas. Pour éteindre la lampe de poche, appuyez sur le bouton inférieur ou balayez l'écran vers la droite.

7.2. Localiser mon téléphone

Vous pouvez utiliser la fonction Localiser mon téléphone pour retrouver votre téléphone lorsque vous ne vous souvenez plus où vous l'avez laissé. Votre Suunto Run peut faire sonner votre téléphone s'ils sont connectés. Puisque votre Suunto Run utilise le Bluetooth pour se connecter à votre téléphone, celui-ci doit être à portée du Bluetooth pour que la montre puisse le faire sonner.

Pour activer la fonction Localiser mon téléphone :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour ouvrir **Panneau de configuration** ou **Toutes les applis**.
2. Faites défiler l'écran jusqu'à **Localiser mon téléphone**.
3. Commencez à faire sonner votre téléphone en appuyant sur le nom de la fonction ou en appuyant sur la couronne.
4. Appuyez sur le bouton inférieur pour arrêter la sonnerie.

7.3. Respiration

Si vous ressentez de la nervosité ou du stress, l'application **Respiration** dans votre Suunto Run peut vous aider à détendre votre corps et votre esprit. L'application **Respiration** se trouve dans le menu **Toutes les applis**.

Lancez l'application pour un exercice de respiration guidé. Inspirez et expirez en suivant l'animation. Les vibrations vous aident également à garder le rythme.

Faites défiler l'écran vers le bas pour définir la durée de l'exercice de respiration.

8. Entretien et assistance

8.1. Quelques règles de manipulation

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Rincez-la régulièrement à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

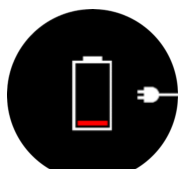
8.2. Batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre montre et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie après mise en charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.



REMARQUE: Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

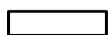
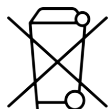
Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 20 %, puis à 5 %, votre montre affiche une icône représentant une batterie déchargée. Si le niveau de charge est très bas, votre montre passe en mode basse consommation et affiche une icône de charge.



Utilisez le câble USB fourni pour recharger votre montre. Lorsque le niveau de la batterie est assez élevé, la montre sort du mode basse consommation.

8.3. Mise au rebut

Merci de mettre l'appareil au rebut de manière appropriée en le traitant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapporter l'appareil chez le revendeur Suunto le plus proche de chez vous.



9. Référence

9.1. Conformité

Pour tout renseignement relatif à la conformité et pour des caractéristiques techniques détaillées, consultez le document « Sécurité du produit et informations réglementaires » livré avec votre Suunto Run ou disponible sur www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Par la présente, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW234 est conforme à la Directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.





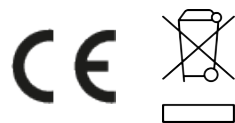
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 07/2025

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.