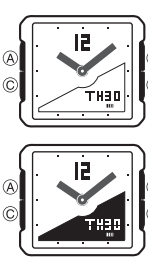


A propos de ce manuel



- Selon le modèle de montre, le texte de l'affichage apparaît soit en noir sur fond clair soit en clair sur fond sombre. Dans ce manuel tous les affichages sont en sombre sur fond clair.
- Les lettres sur l'illustration ci-contre désignent les boutons utilisés pour les diverses opérations.
- Pour simplifier, les aiguilles analogiques de la montre n'apparaissent pas sur les illustrations.
- Chaque section de ce manuel fournit les informations nécessaires aux opérations pouvant être effectuées dans chaque mode. Pour le détail et les informations techniques, reportez-vous à "Référence".

F-1

Sommaire

Guide général.....	F-6
Indication de l'heure.....	F-8
Réglage de l'heure analogique.....	F-16
Heure universelle.....	F-18
Avertisseur.....	F-20
Chronomètre.....	F-25
Minuterie de compte à rebours.....	F-27
Eclairage.....	F-30
Référence.....	F-31
Fiche technique.....	F-35

F-2

F-3

Aperçu des procédures

La liste suivante présente un aperçu de toutes les procédures mentionnées dans ce manuel.

Pour régler l'heure et la date numériques.....	F-11
Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour le mode Indication de l'heure.....	F-15
Pour régler l'heure analogique.....	F-16
Pour voir l'heure d'une autre ville.....	F-18
Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour un code de ville.....	F-19
Pour régler l'heure de l'avertisseur.....	F-21
Pour tester l'avertisseur.....	F-22
Pour activer et désactiver l'avertisseur et le signal horaire.....	F-23
Pour chronométrer des temps.....	F-26

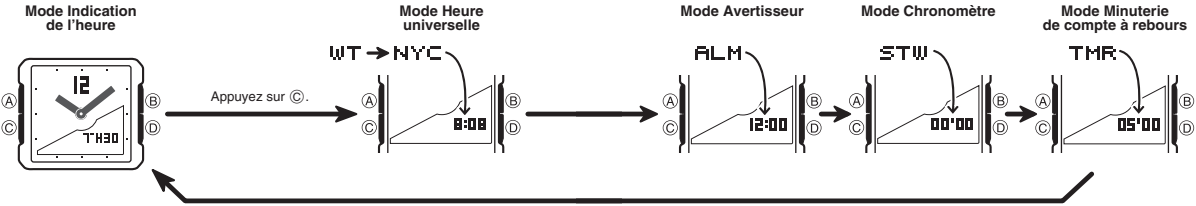
Pour régler la minuterie de compte à rebours.....	F-28
Pour utiliser la minuterie de compte à rebours.....	F-29
Pour éclairer l'afficheur.....	F-30
Pour activer ou désactiver la tonalité des boutons.....	F-32

F-4

F-5

Guide général

- Appuyez sur (C) pour passer d'un mode à l'autre.
- Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un réglage est affiché), appuyez sur (B) pour éclairer l'afficheur.



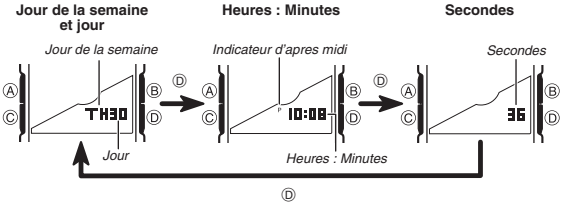
F-6

F-7

Indication de l'heure

La montre indique séparément l'heure numérique et l'heure analogique. Le réglage de l'heure numérique (page F-11) et celui de l'heure analogique (page F-16) ne s'effectuent pas de la même façon.

- En mode Indication de l'heure, vous pouvez appuyer sur (D) pour changer le format d'affichage comme indiqué ci-dessous.



F-8

F-9

Heure et date numériques

Utilisez le mode Indication de l'heure pour régler et afficher l'heure et la date numériques. Lorsque vous réglez l'heure numérique, vous pouvez aussi spécifier l'heure d'été (DST) ou l'heure d'hiver, le code de votre ville de résidence (code de la ville où vous utilisez normalement la montre), le format de 12 ou 24 heures.

- Un certain nombre de codes de villes sont pré-réglés sur cette montre et chacun d'eux correspond à un fuseau horaire. Lorsque vous réglez l'heure numérique, il est important de régler au préalable le code de votre ville de résidence. Si votre ville n'est pas incluse parmi les codes pré-réglés, sélectionnez le code de la ville se trouvant dans le même fuseau horaire que votre ville.
- Toutes les heures des villes du mode Heure universelle (page F-18) sont synchronisées sur les réglages d'heure et de date effectués dans le mode Indication de l'heure.
- Lorsque l'heure et la date sont réglées pour la ville de résidence, il suffit de changer de code de ville en mode Indication de l'heure pour obtenir l'heure pour une autre ville.

F-10

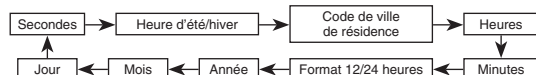
Pour régler l'heure et la date numériques



- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- Appuyez deux fois sur (C) pour faire clignoter le réglage de code de ville de résidence (page F-12), puis utilisez (B) et (D) pour sélectionner le code souhaité.
 - Veillez à bien sélectionner le code de ville de résidence avant de changer les autres réglages.
 - Pour le détail sur les codes de ville, voir "City Code Table" (Tableau des codes de ville) à la fin de ce manuel.

F-11

- Appuyez sur (C) pour faire clignoter d'autres réglages, de la façon suivante.



- Lorsque le réglage que vous voulez changer clignote, utilisez (B) et (D) pour le changer, comme indiqué ci-dessous.

Ecran	Pour:	Il faut:
36	Remettre les secondes à 00	Appuyer sur (D).
OFF	Sélectionner l'heure d'été (ON) ou l'heure d'hiver (OFF)	Appuyer sur (D).
TYO	Changer le code de la ville de résidence	Utiliser (D) (est) et (B) (ouest).
10:00	Changer les heures ou les minutes	Utiliser (D) (+) et (B) (-).
12H	Sélectionner le format de 12 heures (12H) ou de 24 heures (24H)	Appuyer sur (D).
2011	Changer l'année	Utiliser (D) (+) et (B) (-).
6:30	Changer le mois ou le jour	

F-12

F-13

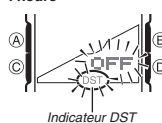
- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

- Si seules les secondes sont remises à zéro (sans changement du réglage DST, du code de ville de résidence, des heures ou des minutes) l'aiguille des minutes analogiques se règle automatiquement.
- Voir "Réglage de l'heure d'été (DST) pour l'heure numérique" pour le détail.
- Le format d'indication de l'heure sur 12 heures/24 heures sélectionné dans le mode Indication de l'heure est valide dans tous les modes.

Réglage de l'heure d'été (DST) pour l'heure numérique

Lorsque l'heure d'été (DST) est sélectionnée, le réglage de l'heure numérique avance d'une heure. Souvenez-vous que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays ou des régions du globe.

Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour le mode Indication de l'heure



- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- Appuyez une fois sur (C) pour afficher l'écran de réglage de l'heure d'été.
- Appuyez sur (D) pour activer (ON affiché) ou désactiver (OFF affiché) l'heure d'été.
- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- L'indicateur DST apparaît dans le mode Indication de l'heure pour indiquer que l'heure d'été est activée.

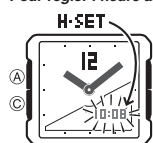
F-14

F-15

Réglage de l'heure analogique

Effectuez les opérations suivantes lorsque l'heure indiquée par les aiguilles analogiques ne correspond pas à l'affichage numérique.

Pour régler l'heure analogique



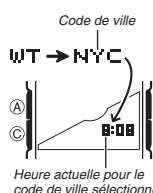
- En mode Indication de l'heure, appuyez environ trois secondes sur (D) jusqu'à ce que l'affichage inférieur droit indique d'abord H-SET puis l'heure numérique actuelle se mette à clignoter. C'est le mode de réglage des aiguilles analogiques.
- Appuyez sur (D) pour avancer le réglage de l'heure analogique de 20 secondes à la fois.
 - Les aiguilles tournent plus rapidement si vous maintenez la pression sur (D).

F-16

- Si vous devez avancer l'heure analogique de plusieurs heures, appuyez en continu sur (D) jusqu'à ce que l'heure avance rapidement, puis appuyez sur (B). Le mouvement des aiguilles se bloque et vous pouvez relâcher le bouton. Le mouvement rapide continue et ne s'arrête que lorsque vous appuyez sur un bouton. Il s'arrête sinon de lui-même lorsque l'heure est avancée de 12 heures, ou si un avertisseur (avertisseur quotidien, signal horaire ou bip de compte à rebours) retentit.
- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- Lorsque vous sortez de l'écran de réglage, la montre ajuste automatiquement l'aiguille des minutes en fonction du comptage interne des secondes.

F-17

Heure universelle



L'heure universelle indique numériquement l'heure dans 48 villes (29 fuseaux horaires) dans le monde.

- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Heure universelle, auquel vous accédez en appuyant sur (C) (page F-6).

Pour voir l'heure d'une autre ville

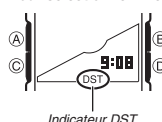
En mode Heure universelle, appuyez sur (D) pour faire défiler les codes de ville (fuseaux horaires) vers l'est.

- Pour de plus amples informations sur les codes de ville, voir "City Code Table" (Tableau des codes de ville) à la fin de ce manuel.

- Si l'heure d'une ville est fautive, c'est que l'heure du mode Indication de l'heure et/ou les réglages de code de ville de résidence ne sont pas corrects. Passez au mode Indication de l'heure et effectuez les de résidence nécessaires.

F-18

Pour sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour un code de ville

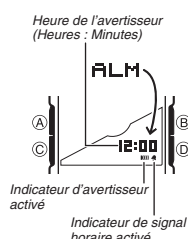


- En mode Heure universelle, utilisez (D) pour afficher le code de ville dont vous voulez changer le réglage d'heure d'hiver/heure d'été.
- Appuyez une seconde environ sur (A) pour sélectionner l'heure d'été (indicateur DST affiché) ou l'heure d'hiver (indicateur DST non affiché).
- L'indicateur DST apparaît lorsque vous affichez un code de ville pour lequel l'heure d'été a été sélectionnée.

- Notez que le réglage d'heure d'été/hiver n'affecte que le code de ville actuellement affiché. Les autres codes de ville ne sont pas affectés par ce réglage.
- Vous ne pouvez pas changer le réglage d'heure d'été/d'heure d'hiver du code de ville actuellement sélectionné comme ville de résidence.
- Vous ne pouvez pas sélectionner l'heure d'été lorsque le fuseau horaire UTC est sélectionné comme code de ville.

F-19

Avertisseur



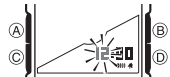
Vous pouvez prérégler un avertisseur quotidien. Lorsque l'avertisseur est activé, la montre bipe à l'heure prérégulée.

Vous pouvez aussi activer le signal horaire pour que la montre émette deux bips chaque heure.

- Une pression sur (D) permet de faire défiler les combinaisons d'avertisseur et de signal horaire disponibles (page F-23).
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Avertisseur auquel vous accédez en appuyant sur (C) (page F-7).

F-20

Pour régler l'heure de l'avertisseur



1. En mode Avertisseur, appuyez sur (A) jusqu'à ce que le réglage des heures de l'heure de l'avertisseur se mette à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- A ce moment l'avertisseur est automatiquement activé.
2. Appuyez sur (C) pour faire clignoter les heures ou les minutes.
3. Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) (+) et (B) (-) pour le changer.

- Si vous réglez l'heure de l'avertisseur dans le format de 12 heures, réglez l'heure correctement sur le matin (pas d'indicateur) ou l'après-midi (indicateur P).
4. Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

F-21

Fonctionnement des avertisseurs

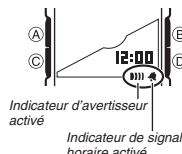
L'avertisseur retentit à l'heure prérégulée pendant 20 secondes quel que soit le mode dans lequel se trouve la montre.

- L'avertisseur et le signal horaire se déclenchent conformément à l'heure numérique du mode Indication de l'heure.
- Pour arrêter l'avertisseur lorsqu'il retentit, appuyez sur un bouton.

Pour tester l'avertisseur

En mode Avertisseur, appuyez un moment sur (D) pour faire retentir l'avertisseur.

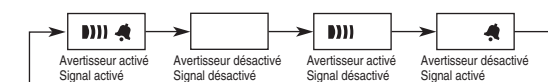
Pour activer et désactiver l'avertisseur et le signal horaire



1. En mode Avertisseur, vous pouvez utiliser (D) pour faire défiler les combinaisons d'avertisseur et de signal horaire disponibles de la façon suivante.

F-22

F-23



- L'indicateur d'avertisseur activé et l'indicateur de signal horaire activé apparaissent dans tous les modes.
- L'indicateur d'avertisseur activé clignote lorsque l'avertisseur retentit.

F-24

F-25

Pour chronométrer des temps

Temps écoulé



Temps partiel

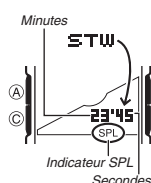


Deux arrivées



F-26

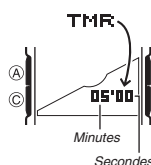
Chronomètre



Le chronomètre permet de mesurer le temps écoulé, des temps partiels et deux arrivées.

- La plage d'affichage du chronomètre est de 59 minutes et 59 secondes.
- Lorsque la limite de chronométrage est atteinte, le chronomètre revient à zéro et le chronométrage se poursuit à moins que vous ne l'arrêtez.
- Le chronométrage se poursuit même si vous sortez du mode Chronomètre.
- Si vous sortez du mode Chronomètre pendant l'affichage d'un temps partiel, celui-ci s'efface et le chronométrage se poursuit.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Chronomètre, auquel vous accédez en appuyant sur (C) (page F-7).

Minuterie de compte à rebours



La minuterie de compte à rebours peut être réglée d'une minute à 60 minutes. Un avertisseur retentit lorsque le compte à rebours atteint zéro.

- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Minuterie de compte à rebours, auquel vous accédez en appuyant sur (C) (page F-7).

F-27

Pour régler la minuterie de compte à rebours

1. Lorsque le temps initial du compte à rebours est affiché dans le mode Minuterie de compte à rebours, appuyez sur (A) jusqu'à ce que le temps initial se mette à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
- Si le temps initial du compte à rebours n'est pas affiché, procédez comme indiqué dans "Pour utiliser la minuterie de compte à rebours" (page F-29) pour l'afficher.

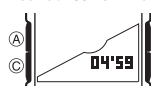
2. Lorsque le réglage que vous voulez changer clignote, utilisez (B) et (D) pour le changer.

Réglage	Ecran	Boutons utilisés
Temps initial	05:00	(D) (+) et (B) (-) pour changer le réglage. • Le temps initial peut être réglé de 1 minute à 60 minutes par incréments d'une minute.

3. Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

F-28

Pour utiliser la minuterie de compte à rebours



Appuyez sur (D) en mode Minuterie de compte à rebours pour démarrer la minuterie de compte à rebours.

- Lorsque le temps est écoulé, la montre bipe pendant 10 secondes à moins que vous ne l'arrêtez en appuyant sur un bouton. Le temps du compte à rebours revient automatiquement à sa valeur initiale lorsque les bips s'arrêtent.

- Le minutage se poursuit même si vous sortez du mode Minuterie de compte à rebours.
- Appuyez sur (D) lorsqu'un compte à rebours est en cours pour l'interrompre. Appuyez de nouveau sur (D) pour continuer.
- Pour arrêter complètement un compte à rebours, interrompez-le d'abord (en appuyant sur (D)), puis appuyez sur (A). Le compte à rebours revient à sa valeur initiale.

F-29

Eclairage



Une DEL (diode électroluminescente) éclaire l'afficheur pour qu'il soit mieux visible à l'obscurité.

Précautions concernant l'éclairage

- L'éclairage de l'afficheur peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'un avertisseur retentit.
- L'emploi fréquent de l'éclairage réduit l'autonomie de la pile.

Pour éclairer l'afficheur

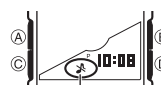
Dans n'importe quel mode (sauf quand un écran de réglage est affiché), appuyez sur **(B)** pour éclairer l'afficheur.

F-30

Référence

Vous trouverez ici des informations détaillées et techniques sur le fonctionnement de la montre ainsi que des précautions et remarques importantes au sujet des caractéristiques et fonctions de la montre.

Tonalité des boutons



Indicateur de tonalité des boutons désactivée

La tonalité des boutons retentit chaque fois que vous appuyez sur un des boutons de la montre. Vous pouvez activer ou désactiver la tonalité des boutons de la montre.

- L'avertisseur, le signal horaire et l'avertisseur de compte à rebours fonctionnent normalement même si la tonalité des boutons est désactivée.

F-31

Pour activer ou désactiver la tonalité des boutons

Dans n'importe quel mode (sauf en mode de réglage), appuyez environ trois secondes sur **(C)** pour activer ou désactiver la tonalité des boutons.

- L'indicateur de tonalité désactivée apparaît dans tous les modes lorsque la tonalité est désactivée.

Fonction de retour automatique

Si vous laissez des chiffres clignoter pendant deux ou trois minutes sans effectuer aucune opération, la montre revient automatiquement à l'écran de réglage.

Défilement

Les boutons **(B)** et **(D)** servent dans plusieurs modes et sur plusieurs écrans à faire défiler les données. Dans la plupart des cas, une pression continue de ces boutons permet de faire défiler les réglages plus rapidement.

Ecrans initiaux

Lorsque vous accédez au mode Heure universelle, les données affichées au moment où vous êtes sorti de ce mode réapparaissent en premier.

F-32

Indication de l'heure

- Si vous remettez les secondes à 00 entre 30 et 59 secondes, les minutes augmentent d'une unité. Entre 00 et 29 secondes, les minutes ne changent pas lorsque vous remettez les secondes à 00.
- Dans le format de 12 heures, l'indicateur **P** apparaît sur l'écran pour les heures comprises entre midi et 11:59 de l'après-midi et aucun indicateur n'apparaît pour les heures comprises entre minuit et 11:59 du matin.
- Dans le format de 24 heures, les heures sont indiquées de 0:00 à 23:59 sans aucun indicateur.
- L'année peut être réglée de 2000 à 2099.
- Le calendrier automatique de la montre tient compte des différentes longueurs des mois et des années bissextiles. Lorsque vous réglez la date, vous n'avez plus besoin de la changer, sauf après le remplacement des piles.
- Le jour de la semaine est automatiquement indiqué selon les réglages de la date (année, mois et jour).

F-33

Heure universelle

- Toutes les heures du mode heure universelle sont calculées en fonction de l'heure de la ville de résidence en mode Indication de l'heure et des décalages horaires UTC.
- Le décalage UTC est une valeur qui indique la différence d'heures entre le point de référence Greenwich, en Angleterre, et le fuseau horaire où se trouve une ville.
- Les lettres "UTC" signifient "Coordinated Universal Time" (Temps universel), c'est le standard scientifique universellement utilisé pour l'indication de l'heure. Cette heure est indiquée par des horloges atomiques (au césium) qui ont une précision de quelques microsecondes. Des secondes sont ajoutées ou soustraites, si nécessaire, pour que l'heure UTC reste synchronisée avec la rotation de la terre.

F-34

Fiche technique

Précision à température normale: ±30 secondes par mois

Indication de l'heure numérique: Heures, minutes, secondes, après-midi (P), jour, jour de la semaine

Format horaire: 12 heures ou 24 heures

Système de calendrier: Calendrier préprogrammé entièrement automatique de l'année 2000 à l'année 2099

Autres: 3 formats d'écran (Jour de la semaine et jour, Heures: Minutes, Secondes);

Code de la ville de résidence (un des 48 codes de ville peut être sélectionné); Heure d'été/heure d'hiver

Indication de l'heure analogique: Heures, minutes (l'aiguille bouge toutes les 20 secondes)

Heure universelle: 48 villes (29 fuseaux horaires)

Autres: Heure d'été/Heure d'hiver

Avertisseur: 1 avertisseur quotidien; Signal horaire

F-35

Chronomètre

Unité de mesure: 1 seconde

Capacité de chronométrage: 59:59"

Modes de chronométrage: Temps écoulé, temps partiel, deux arrivées.

Minuterie de compte à rebours

Unité de mesure: 1 seconde

Plage du compte à rebours: 60 minutes

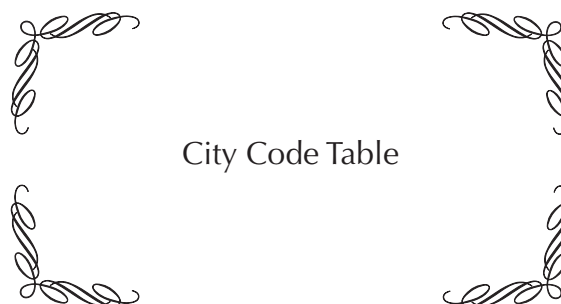
Plage de saisie: De 1 minute à 60 minutes (incréments d'une minute)

Eclairage: DEL (diode électroluminescente)

Pile: Deux piles à l'oxyde argenté (Type: SR726W)

Autonomie d'environ 2 ans avec une pile de type SR726W (à raison de 20 secondes d'avertisseur et d'un éclairage par jour)

F-36



City Code Table

L-1

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
MIA	Miami	-5
YTO	Toronto	-5
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5

L-2

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
RIO	Rio De Janeiro	-3
RAI	Praia	-1
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
MAD	Madrid	0
PAR	Paris	0
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
STO	Stockholm	+1
ATH	Athens	+2
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+2
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+7
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

• Based on data as of July 2010.

- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

L-3