

# EPSON

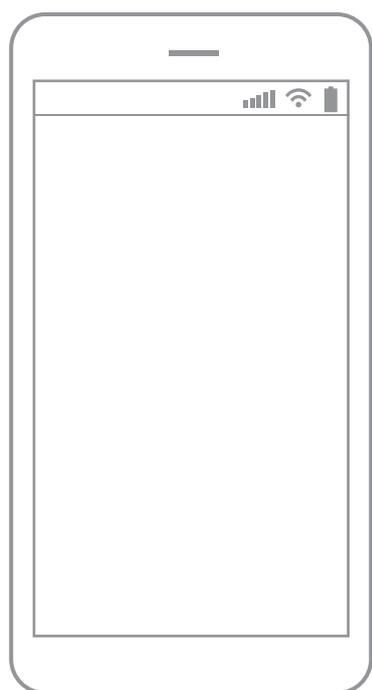
Moniteur GPS de sport

## RUNSENSE

### Guide d'utilisation pour smartphone

**pour Android**

«Run Connect Ver. 1.3.0»



# Introduction

Merci d'avoir acheté ce GPS Sports Monitor "RUNSENSE".

Lisez le Guide d'utilisation pour smartphone ainsi que le Guide de démarrage rapide et le Guide de l'utilisateur pour savoir comment utiliser correctement le produit.

Les illustrations et les écrans figurant dans le Guide d'utilisation pour smartphone s'appliquent au modèle SF-710.

## Descriptions figurant dans le Guide d'utilisation pour smartphone

 <b>Important :</b>	Indique des actions à faire ou ne pas faire. Ignorer ces instructions ou mal utiliser cet appareil peut entraîner le mauvais fonctionnement du produit.
<b>Remarque :</b>	Fournit des explications supplémentaires et des informations associées.
Nom de menu	Indique les options de menu affichées à l'écran de l'appareil.
<b>A/B/C/D</b>	Indique les boutons de l'appareil.
	Indique des pages associées. Cliquez sur le lien en bleu pour afficher la page associée.

## Marques commerciales

EPSON et EXCEED YOUR VISION sont des marques déposées de Seiko Epson Corporation.

Android et Google Play sont les marques commerciales ou les marques déposées de Google Inc.

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et Seiko Epson Corporation les utilise sous licence.

Les autres noms de produit sont des marques commerciales ou des marques déposées de leurs détenteurs respectifs.

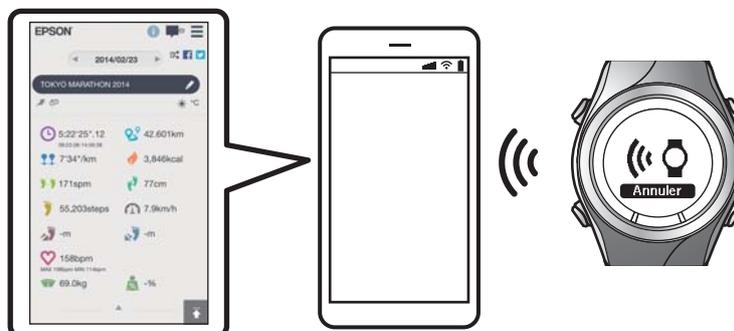
## Attention :

- La copie non autorisée de tout ou partie de ce guide est strictement interdite.
- Le contenu de ce guide peut faire l'objet de modifications sans préavis.
- Bien que tous les efforts aient été faits pour assurer l'exactitude de ce guide, contactez-nous si vous avez des questions ou constatez des erreurs dans les descriptions figurant dans ce guide.
- En dépit de la clause précédente, nous ne pourrions être tenus responsables d'une mauvaise utilisation résultant d'erreurs contenues dans ce guide.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessures ou d'obstructions survenues parce que l'utilisateur ignore le contenu de ce guide, ne manipule pas correctement l'appareil ou fait effectuer des réparations ou des modifications par un tiers non désigné par notre société.

## Introduction

# À quoi sert cette application pour smartphone ?

Cette application vous permet de passer en revue votre entraînement dans l'application Web RUNSENSE View et de télécharger vos données dans le portail RUNSENSE View pour une analyse approfondie en établissant une connexion Bluetooth entre votre montre Runsense et votre smartphone.



**Remarque :**

Ce guide décrit la procédure de transfert de données vers un smartphone et leur gestion à l'aide de l'application Web (RUNSENSE View).

Reportez-vous au Guide de l'utilisateur pour apprendre comment gérer les données à l'aide d'un ordinateur personnel.

### Appareils pris en charge

- Système d'exploitation : Android 4.3 ou ultérieur
- Résolution : Full HD ou supérieur
- Bluetooth 4.0

**Remarque :**

Ceci ne garantit pas le fonctionnement de tous les appareils Android. Pour obtenir les dernières informations sur les modèles pris en charge, veuillez visiter notre site Web.

<http://www.epson.eu/runsense>

## Introduction

### L'application smartphone (Run Connect)

Run Connect dispose des caractéristiques suivantes.

- Téléchargement de données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View)
- Accès à l'application Web (RUNSENSE View) pour visualiser les données mesurées
- Accès à l'application Web (RUNSENSE View) afin d'entrer les informations relatives au poids et à la graisse corporelle.
- Mise à jour de paramètres de mesure tels que Tour AT, Allure cible, Point de passage et Intervalle, des paramètres définis par l'utilisateur et des paramètres du système.
- Réduction du temps de positionnement GPS
- Appairage de l'appareil RUNSENSE et du smartphone pour permettre la communication via Bluetooth
- Gestion des paramètres de votre compte RUNSENSE.



## Table des matières

### Introduction

À quoi sert cette application pour smartphone ? . . . . 3

### Préparation

Installez l'application Run Connect sur votre smartphone. . . . . 7

Création et configuration de votre compte RUNSENSE View. . . . . 8

    Création d'un compte. . . . . 8

    Configuration du compte. . . . . 9

Activation du Bluetooth sur votre smartphone. . . . 11

Apparez l'appareil RUNSENSE avec votre smartphone. . . . . 12

### Téléchargement et vérification des données mesurées

Téléchargement des données mesurées. . . . . 15

Vérification des données mesurées téléchargées . . . . . 18

    À propos de l'application Web (RUNSENSE View). . . . . 19

Saisie du poids et du taux de masse grasseuse. . . . 20

### Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS)

Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS). . . . . 22

### Modification des paramètres

Vérifier/Éditer les paramètres de la montre. . . . . 25

    Mode de configuration. . . . . 25

    Fonction de définition de l'Intervalle. . . . . 28

    Définition de la fonction Tour AT. . . . . 31

    Fonction de définition de l'Allure cible. . . . . 34

    Fonction de définition du Point de passage. . . . 38

    Liste de paramètres. . . . . 42

Récupérer les paramètres enregistrés de la montre . . . . . 47

    Créer de nouveaux paramètres. . . . . 47

    Sélectionner un paramètre enregistré. . . . . 49

### Dépannage

Résolution des problèmes. . . . . 52

Désappairage d'appareils. . . . . 54

    Opérations sur le smartphone. . . . . 54

    Opérations sur le produit. . . . . 55

Nous contacter à propos de ce produit. . . . . 57

---

# Préparation

---

Vous trouverez d'importantes informations sur la sécurité et le fonctionnement des appareils RUNSENSE dans le Guide de l'utilisateur du produit principal.

Procédez aux préparations suivantes avant d'utiliser l'appareil.

 « **Installez l'application Run Connect sur votre smartphone** » à la page 7

 « **Création et configuration de votre compte RUNSENSE View** » à la page 8

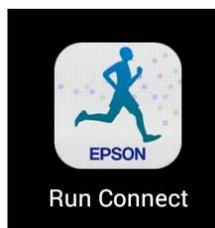
 « **Activation du Bluetooth sur votre smartphone** » à la page 11

 « **Apparez l'appareil RUNSENSE avec votre smartphone** » à la page 12

## Préparation

# Installez l'application Run Connect sur votre smartphone

Accédez à Google Play (Play Store) et installez Run Connect.



# Création et configuration de votre compte RUNSENSE View

## Création d'un compte

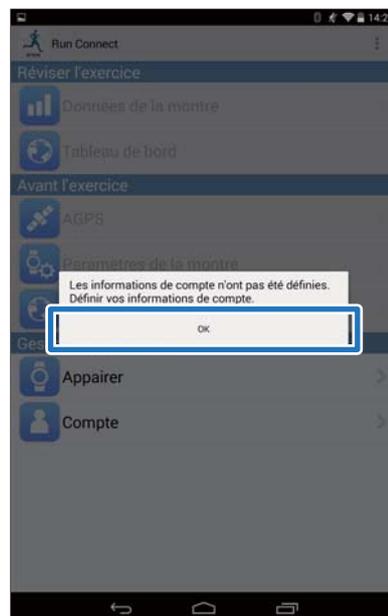
Vous devez créer un compte pour l'application Web (RUNSENSE View).

**Remarque :**  
 Si vous disposez déjà d'un compte RUNSENSE View, vous pouvez l'utiliser avec cet appareil.  
 ➔ « Configuration du compte » à la page 9

**1** Lancez Run Connect sur votre smartphone.



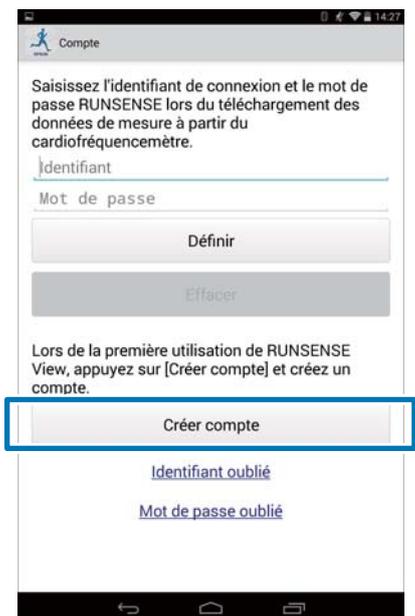
**2** Appuyez sur OK.



**Remarque :**  
 L'écran suivant s'affiche à partir du deuxième lancement de Run Connect. Appuyez sur **Compte** et passez à l'étape 3.

Préparation

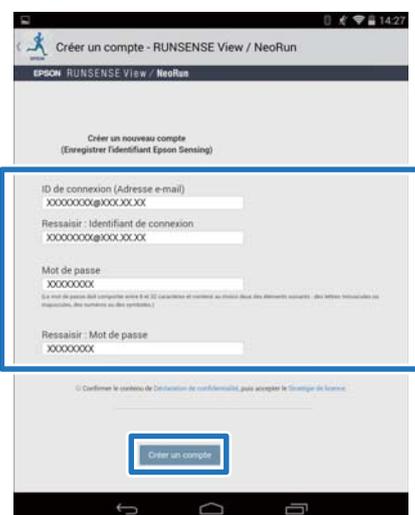
**3** Appuyez sur **Créer compte**.



**4** Créer un compte.

Saisissez l'**ID de connexion** (adresse e-mail) et le **Mot de passe**.

Lisez les conditions d'utilisation, cochez la case et appuyez sur **Créer un compte**.



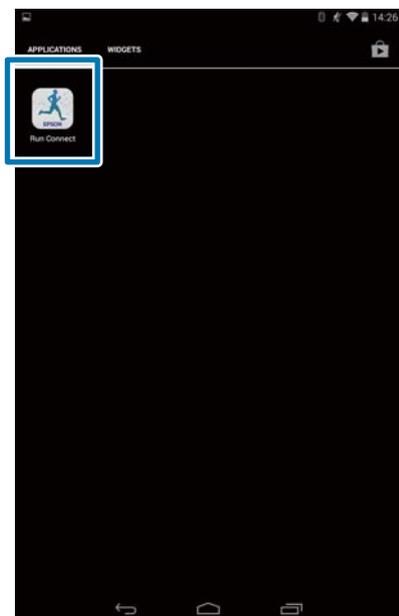
**Remarque :**  
Si un champ de saisie est mis en surbrillance en rouge, consultez le message d'erreur à l'écran et corrigez votre saisie comme demandé.

**5** Après la création du compte, suivez les instructions à l'écran pour configurer le compte.

**Configuration du compte**

Configurez le compte que vous avez créé.

**1** Lancez Run Connect sur votre smartphone.



**2** Appuyez sur **Compte**.



- 3** Saisissez l'**Identifiant** et le **Mot de passe**, puis appuyez sur **Définir**.



- 4** Une fois que le compte a été configuré, cliquez sur **OK** pour confirmer.



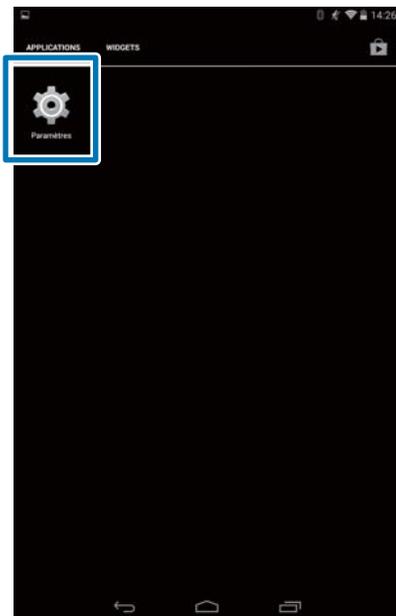
## Activation du Bluetooth sur votre smartphone

Vous devez activer les paramètres Bluetooth sur votre smartphone avant de pouvoir communiquer avec cet appareil.

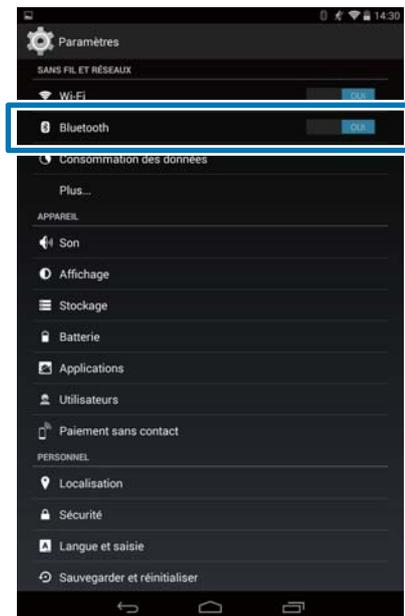
**Remarque :**

*La disposition et le fonctionnement peuvent varier selon le smartphone que vous utilisez. Consultez le manuel utilisateur de votre smartphone pour plus d'informations.*

- 1 Appuyez sur **Paramètres** sur le smartphone.



- 2 Réglez **Bluetooth** sur Oui.



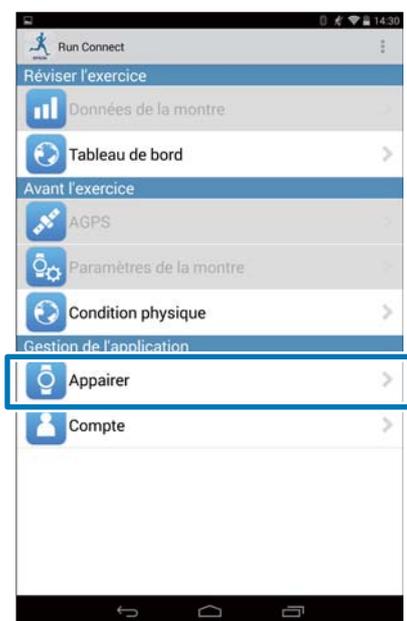
# Apparez l'appareil RUNSENSE avec votre smartphone

Vous devez enregistrer ce produit sur votre smartphone avant de pouvoir communiquer avec ce dernier.

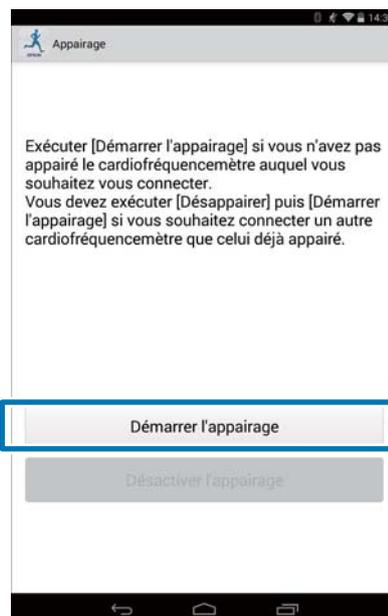
- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur Appairer.



- 3 Appuyez sur Démarrer l'appairage.



- 4 Appuyez sur la touche D sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

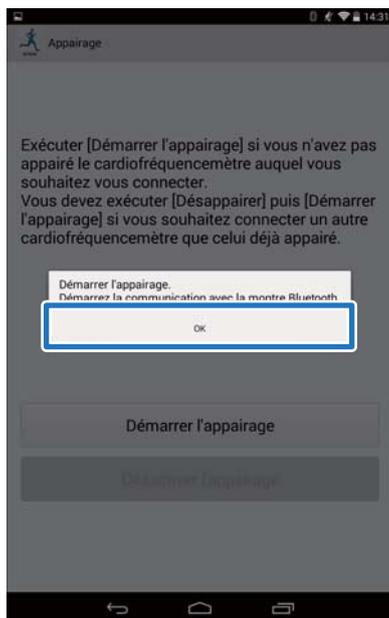
La communication Bluetooth démarre.



**Remarque :**  
 Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.

Préparation

**5** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.



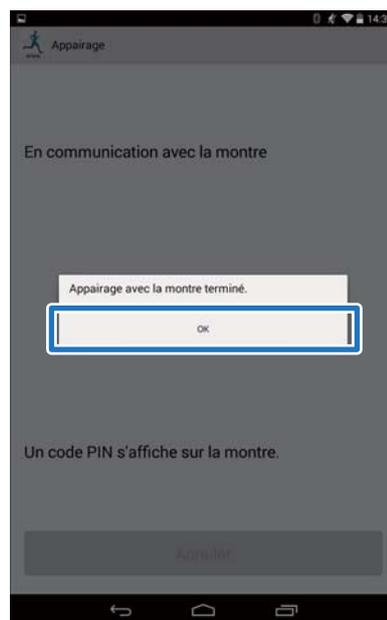
**6** Saisissez le Code d'accès (numéro à 6 chiffres) sur le smartphone et appuyez sur **OK**.



**Remarque :**

*L'écran d'initialisation de l'appairage et de saisie du Code d'accès de l'appairage peut ne pas s'afficher automatiquement en fonction du smartphone que vous utilisez. Si cela se produit, affichez l'écran à partir de la barre de notification sur la barre de statut supérieure.*

**7** Appuyez sur **OK** une fois que l'appairage a été effectué.



---

# Téléchargement et vérification des données mesurées

---

Ce chapitre décrit les procédures de téléchargement et de vérification des données mesurées.

 « **Téléchargement des données mesurées** » à la page 15

 « **Vérification des données mesurées téléchargées** » à la page 18

 « **Saisie du poids et du taux de masse graisseuse** » à la page 20

## Téléchargement et vérification des données mesurées

# Téléchargement des données mesurées

Téléchargez les données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View).

Effectuez les deux opérations suivantes pour transférer des données par l'intermédiaire d'un smartphone.

### Téléchargement des données de base

Téléchargez des données telles que la distance, la vitesse, la FC et les calories.

### Téléchargement de données détaillées

Téléchargez le parcours de course à pied en plus des données générales.

#### ! Important :

- ❑ Vous devez vous connecter à RUNSENSE View et enregistrer ce produit sur le smartphone.

👉 « Préparation » à la page 6

- ❑ Activez le Bluetooth sur le smartphone avant de transférer les données mesurées.

👉 « Activation du Bluetooth sur votre smartphone » à la page 11

#### Remarque :

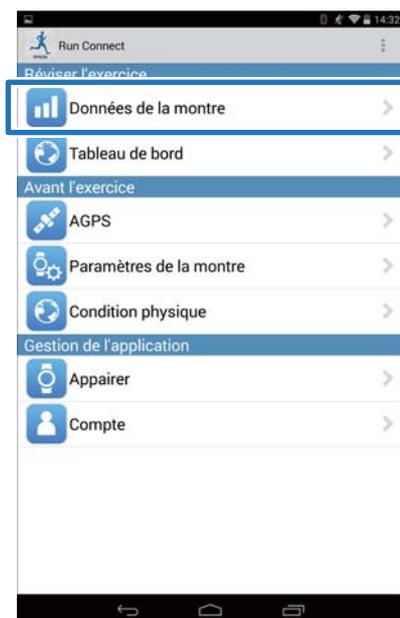
Si vous téléchargez des données dont le transfert nécessite plusieurs heures, par exemple les données mesurées d'un marathon complet, nous vous recommandons de les transférer par le biais d'un ordinateur personnel en plaçant cet appareil sur son socle de charge (des données nécessitant 4 heures de téléchargement avec un smartphone peuvent être transférées en 12 minutes environ\*). Reportez-vous à la section « Gestion de données à l'aide de l'application Web (RUNSENSE View) » du « Guide de l'utilisateur » pour connaître la procédure de téléchargement de données par l'intermédiaire d'un ordinateur personnel.

\*La durée de transfert varie en fonction du smartphone que vous utilisez.

- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



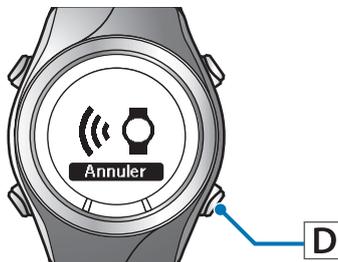
- 2 Appuyez sur Données de la montre.



## Téléchargement et vérification des données mesurées

- 3** Appuyez sur la touche **D** sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.

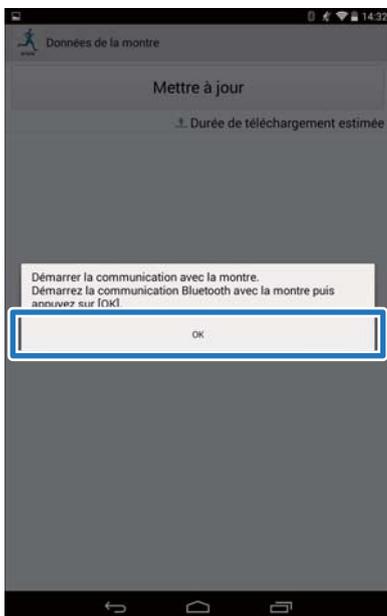


**Remarque :**

*Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.*

- 4** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.

L'alarme du produit se déclenche et le téléchargement des données de base débute.



**Remarque :**

*Si la communication échoue, réessayez.*

- 5** Appuyez sur **Obtenir les données suivantes** si le volume de données mesurées est important.

**Obtenir les données suivantes** s'affiche uniquement lorsque le volume de données mesurées est important.



Le téléchargement des données de base est terminé.

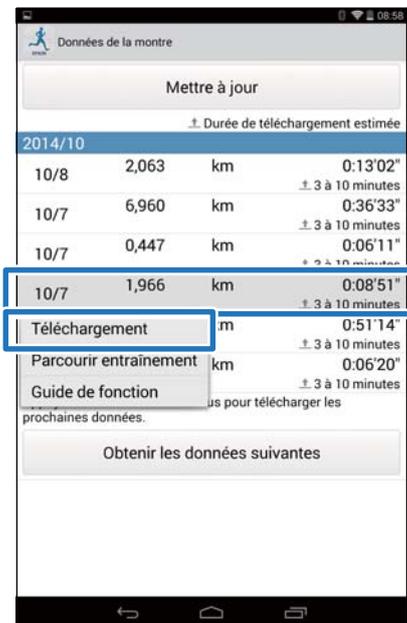
Pour passer en revue les données de base, sélectionnez l'élément à contrôler dans la liste **Données de la montre** et appuyez sur **Parcourir entraînement**.

[« À propos de l'application Web \(RUNSENSE View\) »](#) à la page 19

Passez à l'étape 6 si vous téléchargez des données détaillées.

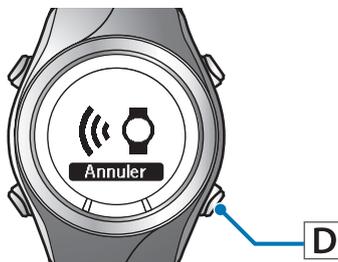
**Téléchargement et vérification des données mesurées**

**6** Appuyez sur l'élément que vous voulez télécharger et appuyez sur **Télécharger**.



**7** Appuyez sur la touche **D** sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.



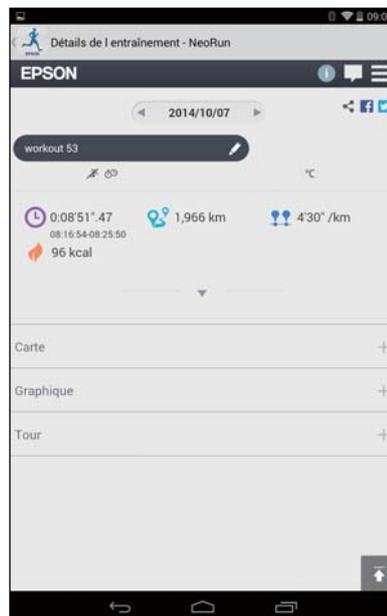
**Remarque :**  
 Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.

**8** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.



L'alarme du produit se déclenche et le transfert des données détaillées débute.

L'écran RUNSENSE View s'affiche lorsque le téléchargement est terminé.



**Remarque :**

- Si la communication échoue, réessayez.
- Les données détaillées transférées sont supprimées de la liste **Données de la montre**.
- Répétez les étapes 6 à 8 si vous téléchargez plusieurs ensembles de données détaillées de la liste **Données de la montre**.

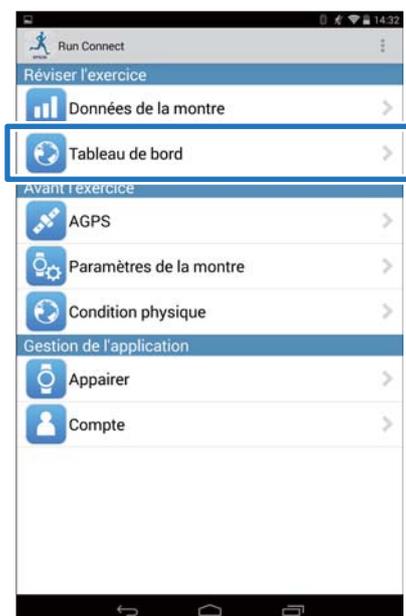
## Vérification des données mesurées téléchargées

Accédez à l'application Web (RUNSENSE View) pour contrôler les données mesurées téléchargées.

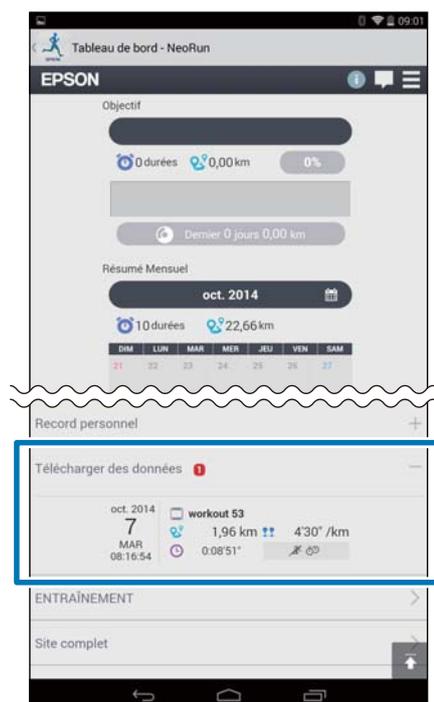
- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur Tableau de bord.



- 3 Appuyez sur l'élément à vérifier.



**Remarque :**

L'icône  accompagnant un élément de données de mesure indique que celui-ci contient uniquement des données de base. Téléchargez les données détaillées si vous souhaitez contrôler le parcours de course à pied. [« Téléchargement des données mesurées » à la page 15](#)

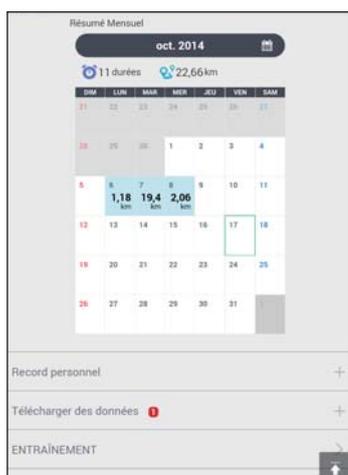
## Téléchargement et vérification des données mesurées

### À propos de l'application Web (RUNSENSE View)

L'application Web (RUNSENSE View) vous permet de visualiser les données de différentes manières sur le smartphone.

#### Tableau de bord

Gère les enregistrements dans un format de calendrier, ce qui vous permet d'examiner facilement les courses précédentes.



#### Exercice

Ceci affiche vos données d'entraînement dont la distance, l'allure, Fréquence cardiaque, le parcours de course, les calories, etc. Ceci vous permet d'analyser l'entraînement sous différents angles.



#### Carte

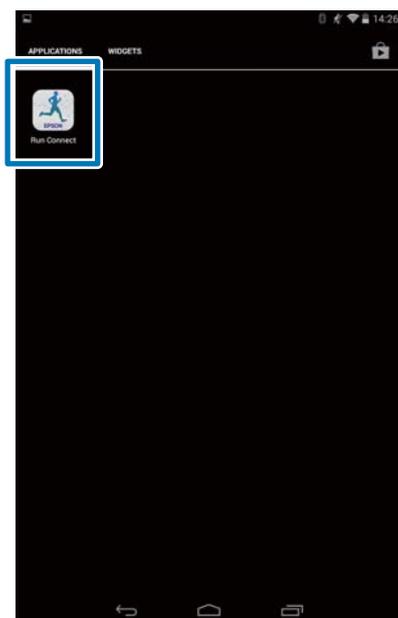
Vous permet de passer en revue votre parcours de course à pied sur la carte.

## Téléchargement et vérification des données mesurées

### Saisie du poids et du taux de masse grasseuse

Vous pouvez enregistrer les données relatives à votre poids et votre taux de masse grasseuse dans l'application Web (RUNSENSE View).

- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur **Condition physique**.



- 3 Appuyez sur le champ de saisie **Poids** et/ou **Graisse corp.** et saisissez la valeur.



- 4 Appuyez sur **Enregistrer**.



---

# Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS)

---

Vous pouvez réduire le temps de positionnement en téléchargeant des données d'assistance pour les satellites GPS avant de courir.

 [« Réduction du temps de positionnement GPS \(AGPS\) » à la page 22](#)

## Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS)

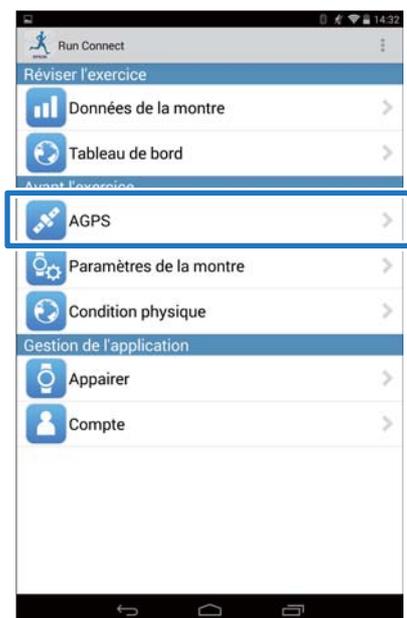
# Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS)

**!** *Important :*  
Il n'est pas nécessaire d'être à l'extérieur pour effectuer cette opération.

**1** Lancez Run Connect sur votre smartphone.



**2** Appuyez sur AGPS.



**3** Appuyez sur Mise à jour.



**4** Appuyez sur la touche D sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.



**5** Appuyez sur OK sur le smartphone.



## Réduction du temps de positionnement GPS (AGPS)

**Remarque :**

*Si la communication échoue, réessayez.*

- 6** Assurez-vous que l'écriture dans le cardiofréquencemètre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

---

# Modification des paramètres

---

Vous pouvez modifier les paramètres de mesure tels que Tour AT, Allure cible et Intervalle, les paramètres utilisateur et les paramètres du système.



**Important :**

*Certaines fonctions risquent de ne pas être disponibles si votre appareil est équipé d'une ancienne version du micrologiciel. Contrôlez la version du micrologiciel qui équipe l'appareil.*

*<http://www.epson.eu/runsense>*

 « **Vérifier/Éditer les paramètres de la montre** » à la page 25

 « **Récupérer les paramètres enregistrés de la montre** » à la page 47

## Modification des paramètres

# Vérifier/Éditer les paramètres de la montre

Vous pouvez modifier différents paramètres de l'appareil et paramètres de mesure.

Vous pouvez configurer les éléments suivants.

 « Liste de paramètres » à la page 42

**Remarque :**

*Les paramètres disponibles peuvent varier en fonction du smartphone que vous utilisez.*

Catégorie	Paramètres
Paramètres utilisateur	Taille
	Poids
	Date de naissance
	Sexe
	Zone de fréquence cardiaque 1 à 5
Sys. Paramètres	Unités de distance
	Horloge
	Heure d'été
	Fuseau horaire
	Format de date
	Affichage inversé
	Contraste
	Veille automatique
	Éclairage AT
	Alarme
	Tonalités des touches

Catégorie	Paramètres
Mes. Paramètres	Pause AT
	Appuyer
	Écran
	Type d'activité
	Intervalle
	Tour AT
	Allure cible
	Point de passage
	Fréquence cardiaque

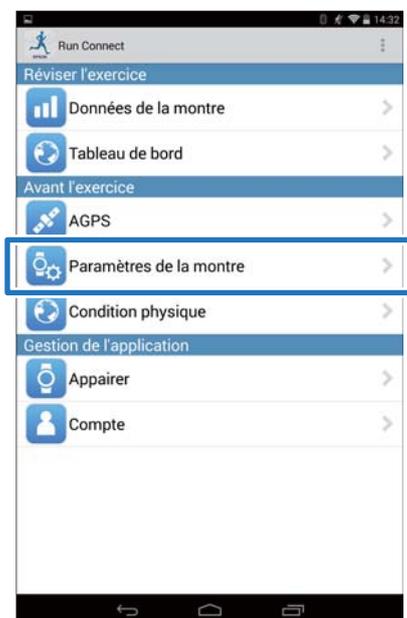
## Mode de configuration

- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.

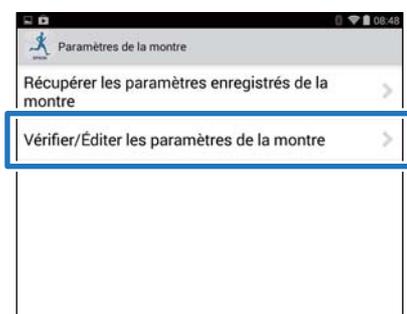


**Modification des paramètres**

**2** Appuyez sur **Paramètres de la montre**.

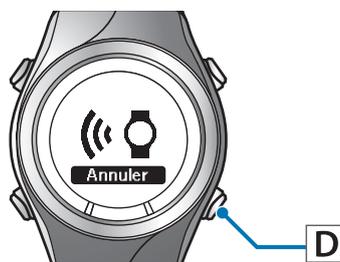


**3** Appuyez sur **Vérifier/Éditer les paramètres de la montre**.



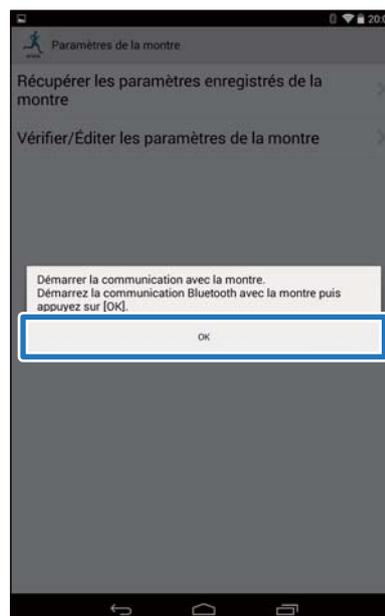
**4** Appuyez sur la touche **D** sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.



**Remarque :**  
 Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.

**5** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.



**Remarque :**  
 Si la communication échoue, réessayez.

## Modification des paramètres

- 6** Appuyez sur l'élément que vous souhaitez configurer.



**Remarque :**

Consultez la page concernée pour paramétrer les éléments suivants dans les paramètres de mesure.

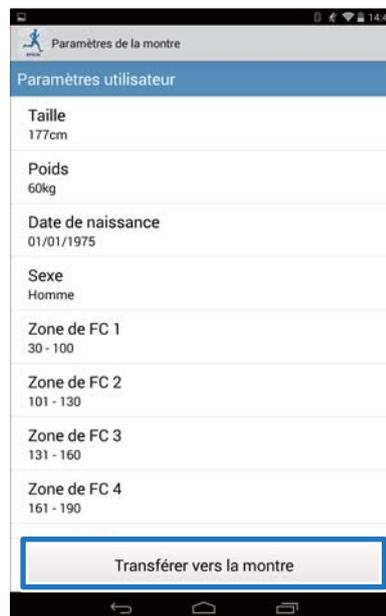
- Intervalle :  
[« Fonction de définition de l'Intervalle » à la page 28](#)
- Tour AT :  
[« Définition de la fonction Tour AT » à la page 31](#)
- Allure cible :  
[« Fonction de définition de l'Allure cible » à la page 34](#)
- Point de passage :  
[« Fonction de définition du Point de passage » à la page 38](#)

- 7** Modifiez le paramètre, puis appuyez sur **OK**.

L'écran affiche **Taille**.

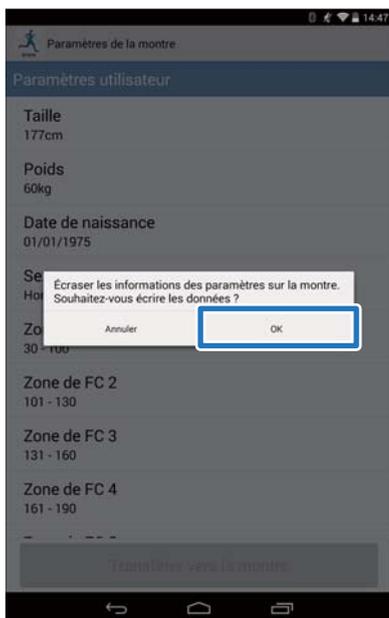


- 8** Appuyez sur **Transférer vers la montre**.



**Modification des paramètres**

**9** Appuyez sur **OK**.

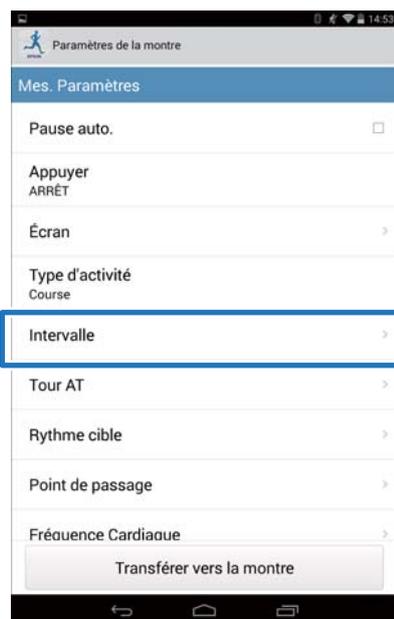


**10** Assurez-vous que l'écriture dans la montre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

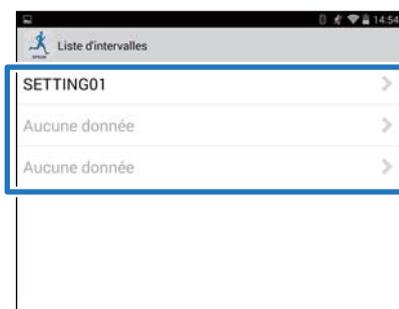
**Fonction de définition de l'Intervalle**

Vous devez spécifier les paramètres des activités de sprint et de récupération pour utiliser la fonction Intervalle.

**1** Appuyez sur **Intervalle**.

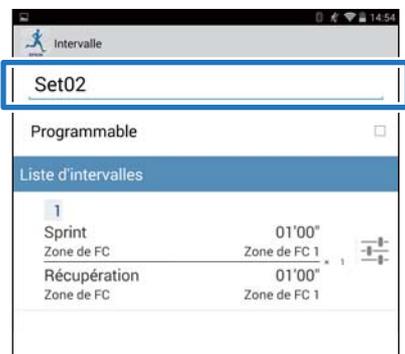


**2** Appuyez sur **Aucune donnée** lorsque vous ajoutez un nouveau paramètre. Appuyez sur le paramètre concerné pour modifier un paramètre existant.

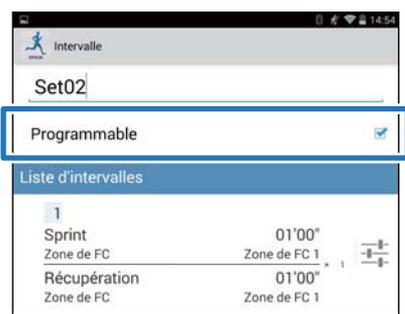


**Modification des paramètres**

**3** Entrez ou modifiez le titre.  
Entrez le titre avec des lettres, des chiffres, des espaces, des tirets ou des traits de soulignement.

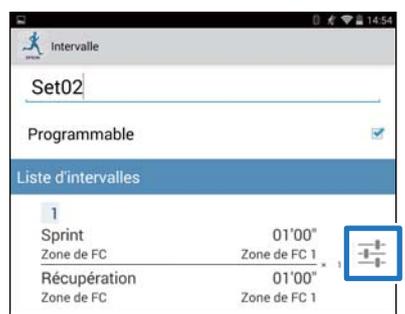


**4** Réglez **Programmable** sur MARCHÉ si vous souhaitez associer plusieurs listes d'intervalles.



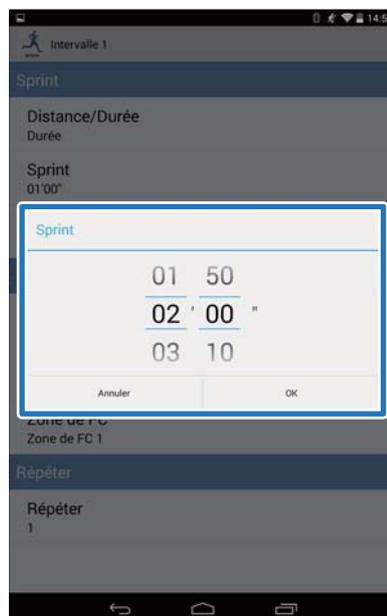
**Remarque :**  
La fonction Programmable et + dans l'étape 7 peuvent ne pas être disponibles en fonction du modèle que vous utilisez.

**5** Appuyez sur le bouton de réglage de la liste d'intervalles.



**6** Spécifiez les éléments **Sprint**, **Récupération** et **Répéter** puis appuyez sur Retour.

Passer à l'étape 8 si vous ne définissez pas plus d'un tour.



**7** Appuyez sur + pour ajouter un nouvel entraînement par intervalles, spécifiez les éléments nécessaires et appuyez sur Retour.



## Modification des paramètres

**Remarque :**

Si plusieurs entraînements par intervalles sont enregistrés, vous pouvez supprimer et réorganiser les listes d'intervalles en appuyant sur  sur le côté gauche de la liste.

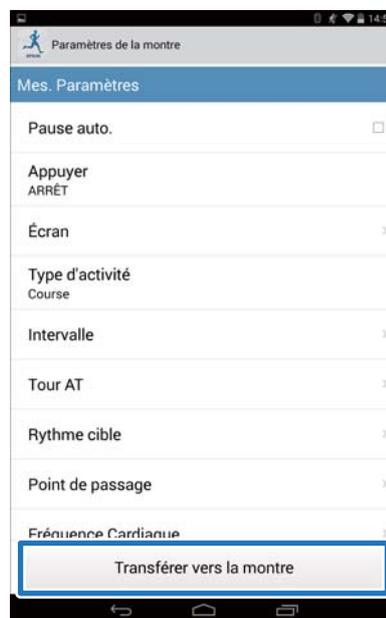
**8** Appuyez sur **Enregistrer**.



**9** Appuyez sur Retour.

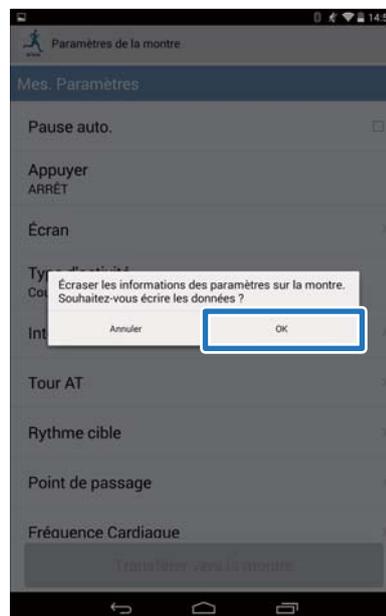


**10** Appuyez sur **Transférer vers la montre**.



**11** Appuyez sur **OK**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.



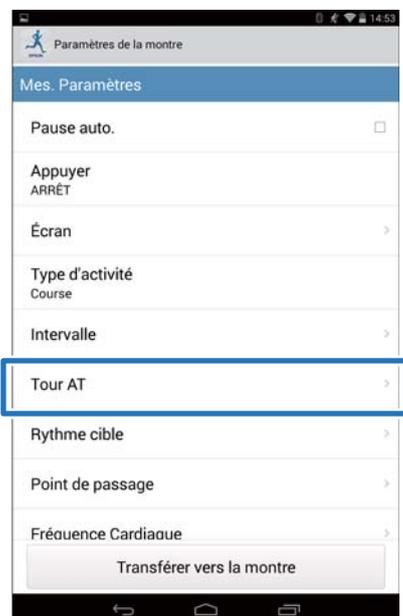
**12** Assurez-vous que l'écriture dans le cardiofréquencemètre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

## Modification des paramètres

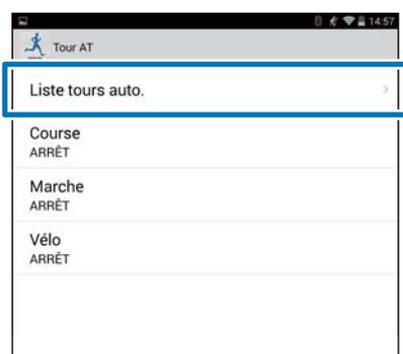
### Définition de la fonction Tour AT

Vous pouvez spécifier la durée ou la distance pour la subdivision en tours à l'aide de la fonction Tour AT.

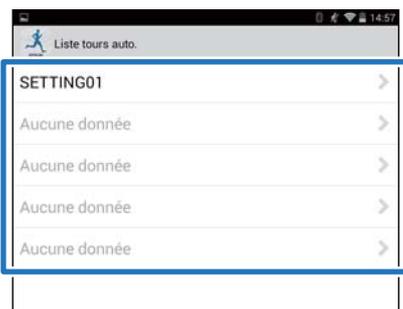
#### 1 Appuyez sur **Tour AT**



#### 2 Appuyez sur **Liste tours auto..**



#### 3 Appuyez sur **Aucune donnée** lorsque vous ajoutez un nouveau paramètre. Appuyez sur le paramètre concerné pour modifier un paramètre existant.

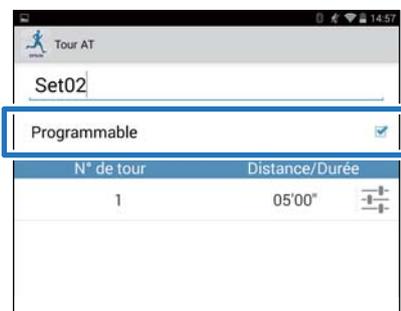


#### 4 Entrez ou modifiez le titre.

Entrez le titre avec des lettres, des chiffres, des espaces, des tirets ou des traits de soulignement.



#### 5 Réglez **Programmable** sur **MARCHE** si vous souhaitez associer plusieurs tours.

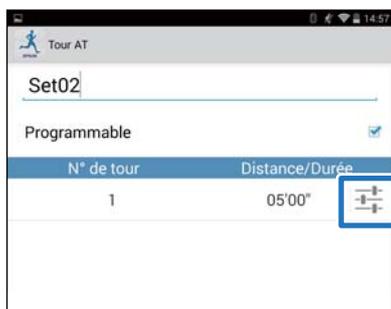


#### Remarque :

La fonction Programmable et + dans l'étape 8 peuvent ne pas être disponibles en fonction du modèle que vous utilisez.

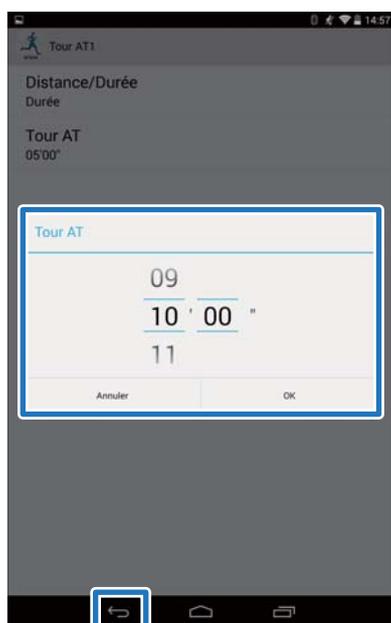
### Modification des paramètres

- 6** Appuyez sur le bouton de réglage des tours.

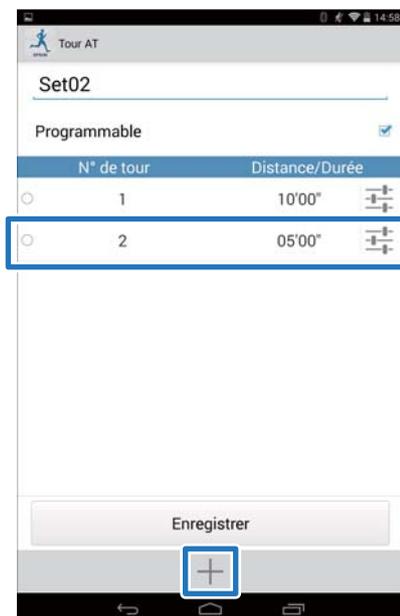


- 7** Spécifiez la **Distance** ou la **Durée**, puis appuyez sur Retour.

Passez à l'étape 9 si vous ne définissez pas plus d'un tour.

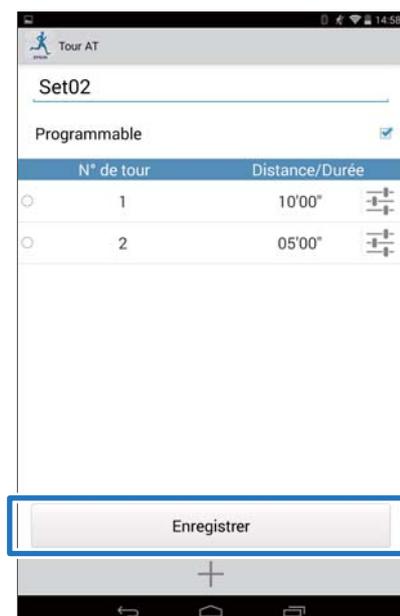


- 8** Appuyez sur + pour ajouter un tour et spécifiez la **Distance** ou la **Durée** du tour.



**Remarque :**  
Si plusieurs tours sont enregistrés, vous pouvez supprimer et réorganiser les tours en appuyant sur  sur le côté gauche de la liste.

- 9** Appuyez sur **Enregistrer**.

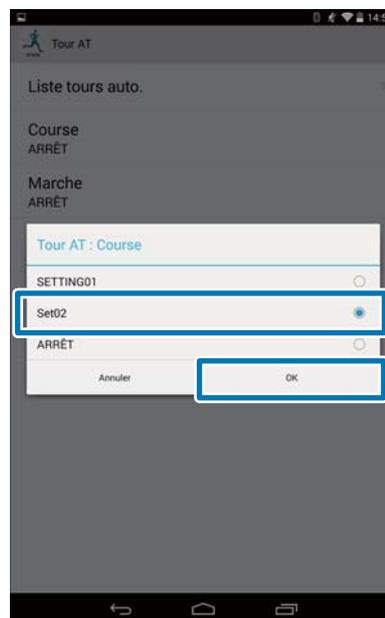


### Modification des paramètres

**10** Appuyez sur Retour.

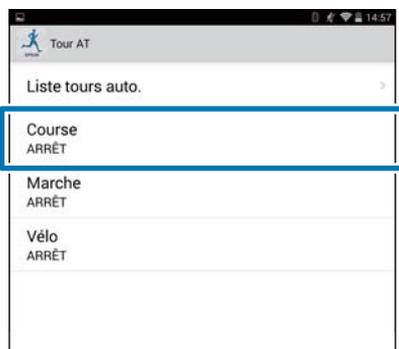


**12** Sélectionnez le Tour AT défini, puis appuyez sur OK.

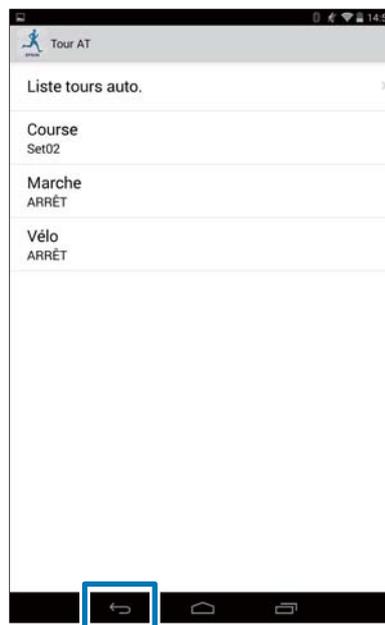


**11** Appuyez sur Type d'activité pour appliquer le Tour AT défini.

L'écran utilisé est pour Course.

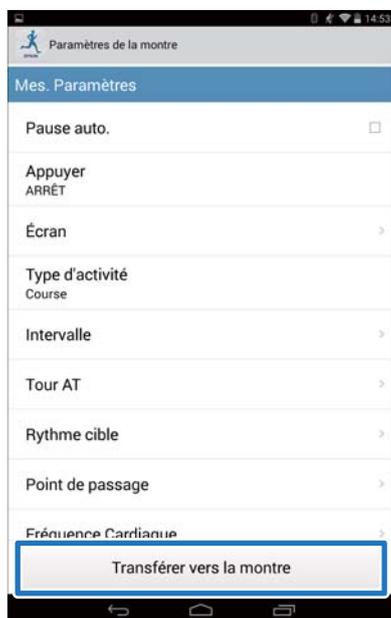


**13** Appuyez sur Retour.



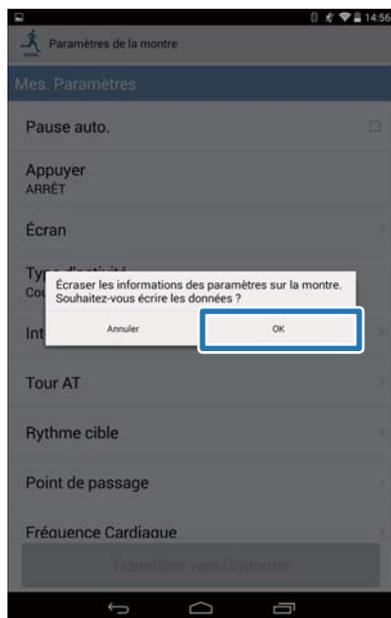
## Modification des paramètres

- 14** Appuyez sur **Transférer vers la montre**.



- 15** Appuyez sur **OK**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.

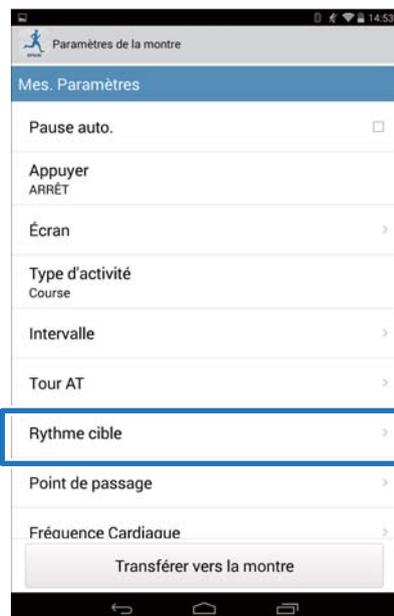


- 16** Assurez-vous que l'écriture dans la montre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

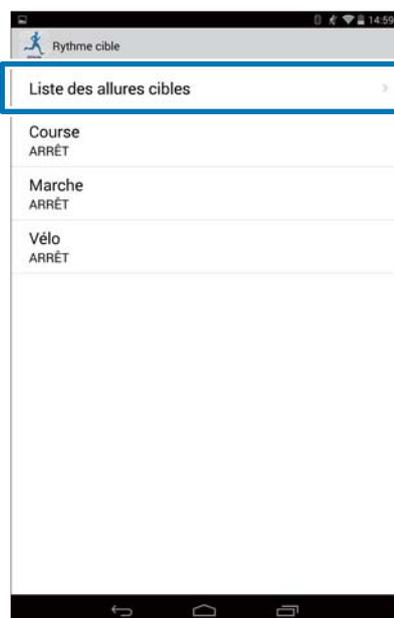
## Fonction de définition de l'Allure cible

Vous pouvez spécifier une allure cible, auquel cas une alarme vous avertit lorsque vous vous en écarterez.

- 1** Appuyez sur **Allure cible** (Rythme cible).

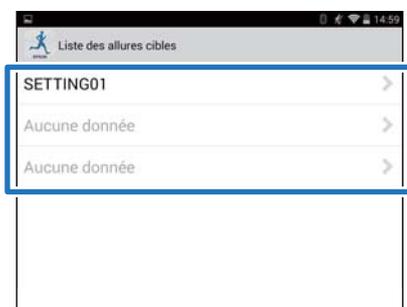


- 2** Appuyez sur **Liste des allures cibles**.



## Modification des paramètres

- 3** Appuyez sur **Aucune donnée** lorsque vous ajoutez un nouveau paramètre. Appuyez sur le paramètre concerné pour modifier un paramètre existant.

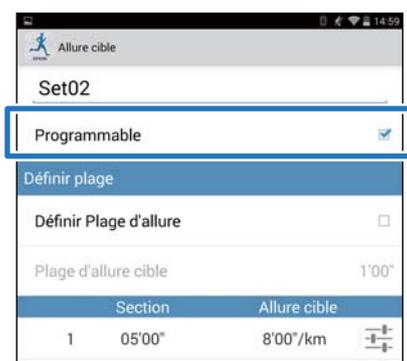


- 4** Entrez ou modifiez le titre.

Entrez le titre avec des lettres, des chiffres, des espaces, des tirets ou des traits de soulignement.



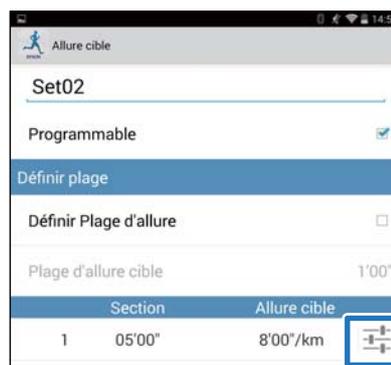
- 5** Réglez **Programmable** sur **MARCHE** si vous souhaitez associer plusieurs allures cibles.



**Remarque :**

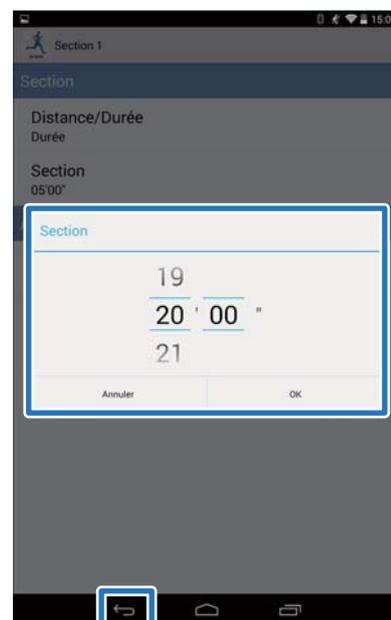
La fonction Programmable et + dans l'étape 8 peuvent ne pas être disponibles en fonction du modèle que vous utilisez.

- 6** Appuyez sur le bouton de réglage de l'allure cible.



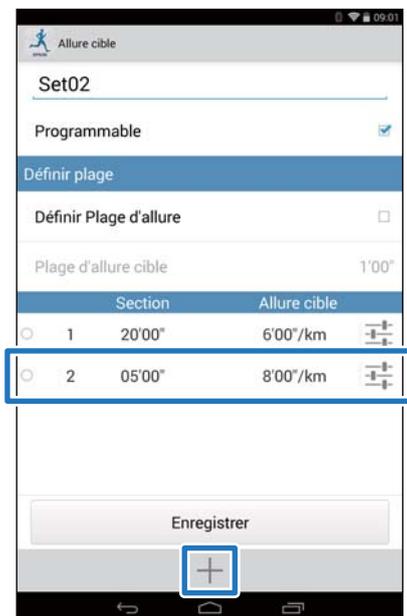
- 7** Spécifiez la **Durée** ou la **Distance** de la **Section** et de l'**Allure cible**, puis appuyez sur Retour.

Passer à l'étape 10 si vous ne définissez pas plus d'un tour.



### Modification des paramètres

- 8** Appuyez sur + pour ajouter une allure cible, puis spécifiez la **Durée** ou la **Distance** et l'**Allure cible**, puis appuyez sur Retour.



**Remarque :**

Si plusieurs allures cibles sont enregistrées, vous pouvez supprimer et réorganiser les allures cibles en appuyant sur  sur le côté gauche de la liste.

- 9** Réglez **Définir Plage d'allure** sur **MARCHE** pour activer l'alarme qui vous avertit lorsque vous vous écarterz de l'allure spécifiée.



- 10** Spécifiez la **Plage d'allure cible**, puis appuyez sur OK.



- 11** Appuyez sur **Enregistrer**.

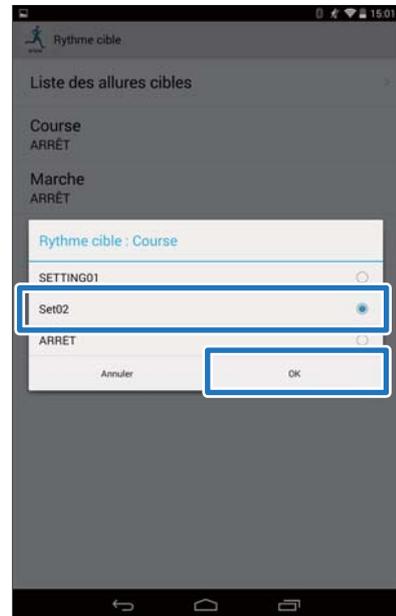


## Modification des paramètres

**12** Appuyez sur Retour.

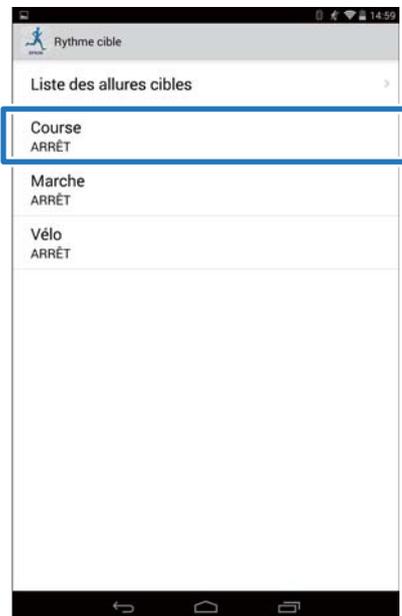


**14** Sélectionnez l'Allure cible définie, puis appuyez sur OK.

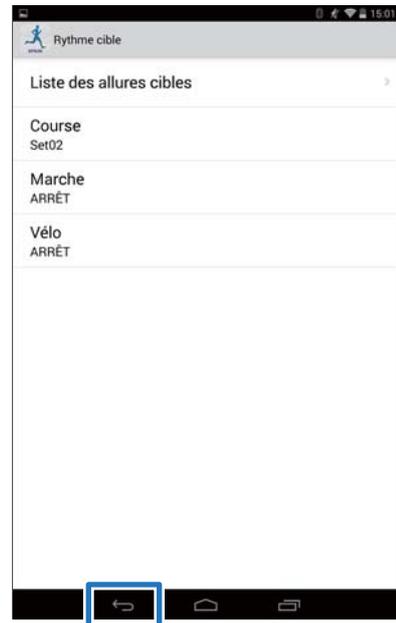


**13** Appuyez sur Type d'activité pour appliquer l'Allure cible définie.

L'écran utilisé est pour Course.

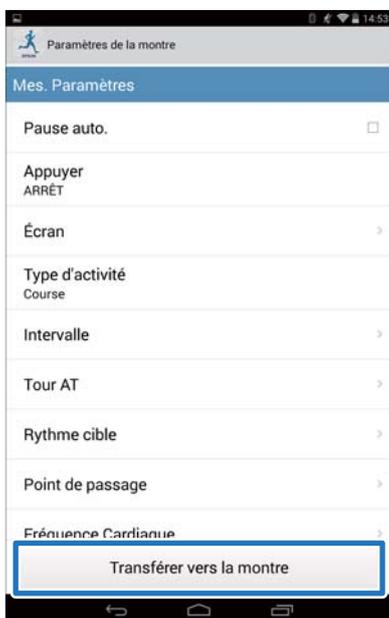


**15** Appuyez sur Retour.



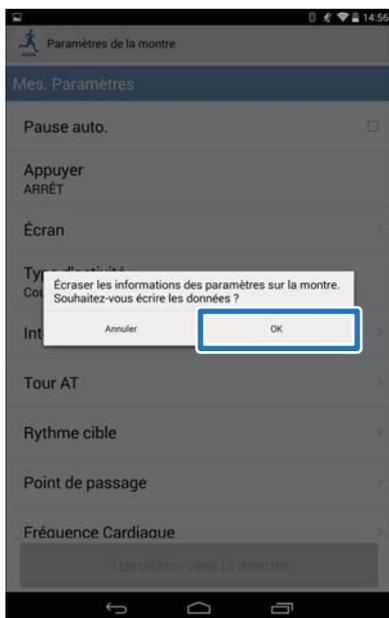
**Modification des paramètres**

**16** Appuyez sur **Transférer vers la montre**.



**17** Appuyez sur **OK**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.



**18** Assurez-vous que l'écriture dans le cardiofréquencemètre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

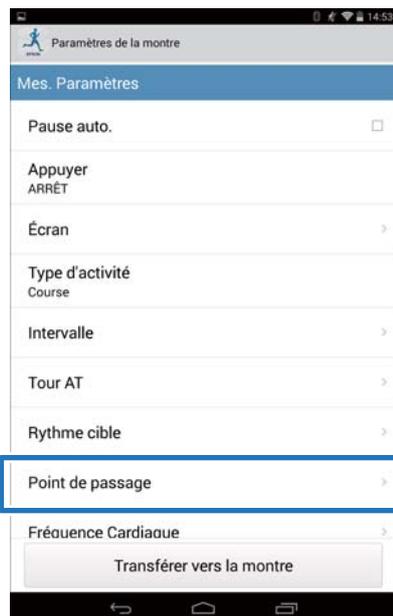
**Fonction de définition du Point de passage**

Vous pouvez ajouter des points de passage sur la carte.

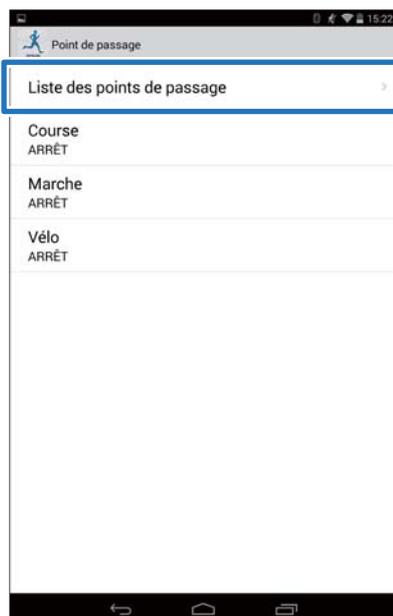
**Remarque :**

*La fonction Point de passage peut ne pas être disponible en fonction du modèle que vous utilisez.*

**1** Appuyez sur **Point de passage**.



**2** Appuyez sur **Liste des points de passage**.



### Modification des paramètres

- 3** Appuyez sur **Aucune donnée** lorsque vous ajoutez un nouveau paramètre. Appuyez sur le paramètre concerné pour modifier un paramètre existant.

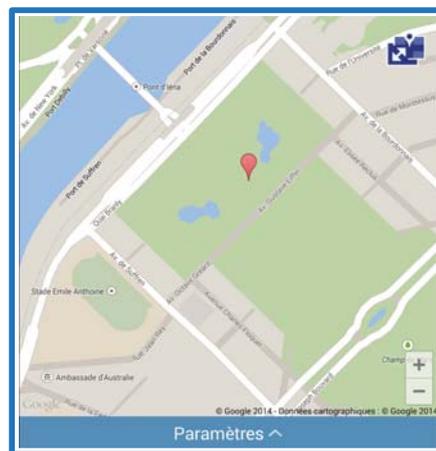


**Remarque :**  
Vous pouvez contrôler tous les points de passage enregistrés en appuyant sur **Tout afficher sur la carte**.

- 4** Entrez ou modifiez le titre.  
Entrez le titre avec des lettres, des chiffres, des espaces, des tirets ou des traits de soulignement.



- 5** Appuyez et maintenez enfoncé sur la carte le point sur lequel vous souhaitez placer le point de passage.



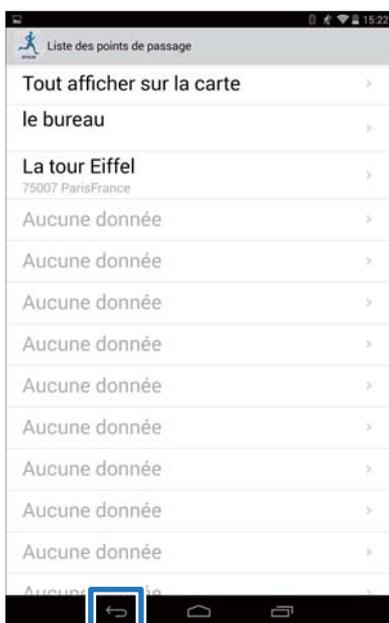
**Remarque :**  
Vous pouvez spécifier l'altitude en appuyant sur **Paramètres**. Activez l'Altitude, saisissez la valeur, puis appuyez sur **Enregistrer**.

## Modification des paramètres

**6** Appuyez sur **Enregistrer**.

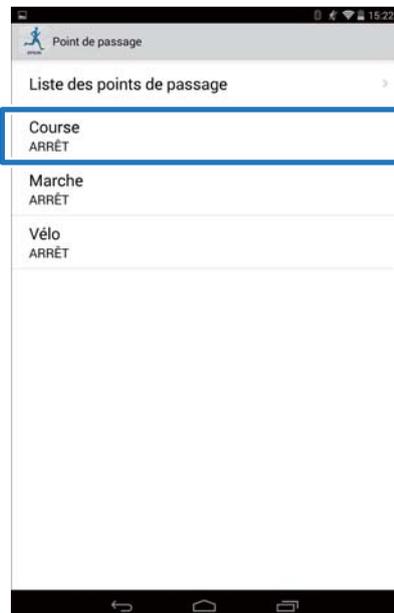


**7** Appuyez sur Retour.

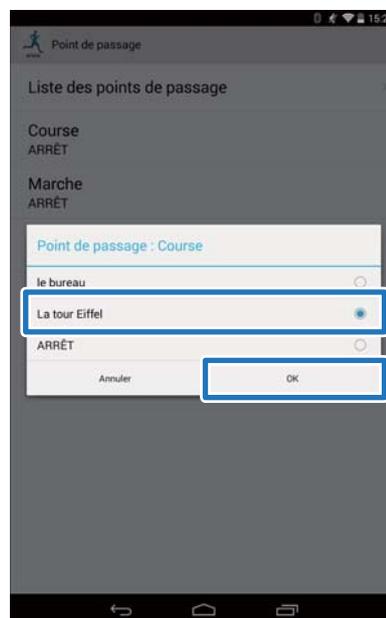


**8** Appuyez sur Type d'activité pour appliquer le point de passage défini.

L'écran utilisé est pour Course.

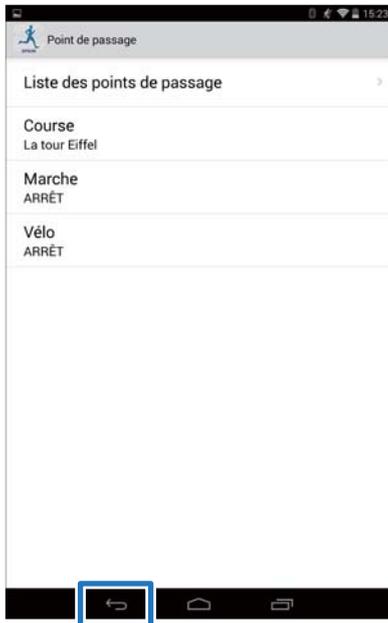


**9** Sélectionnez le point de passage défini, puis appuyez sur **OK**.

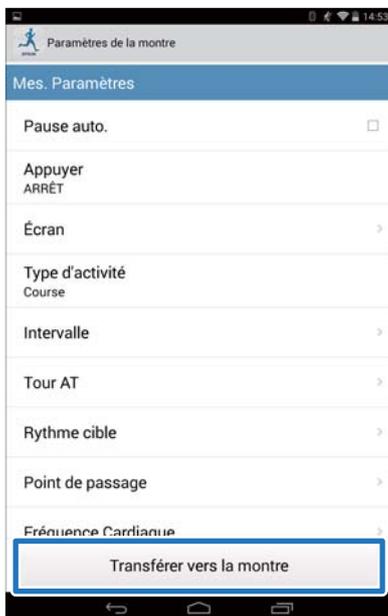


## Modification des paramètres

**10** Appuyez sur Retour.

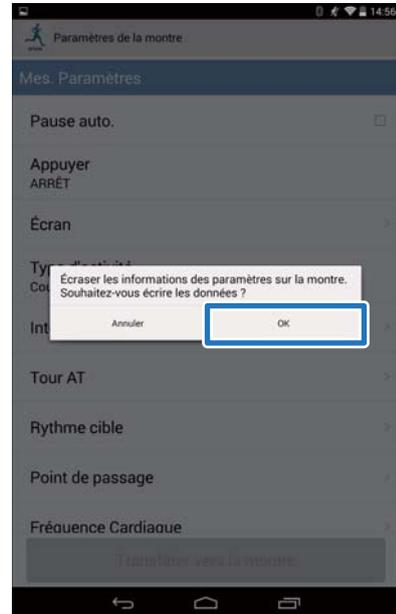


**11** Appuyez sur **Transférer vers la montre**.



**12** Appuyez sur **OK**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.



**13** Assurez-vous que l'écriture dans la montre est terminée, puis appuyez sur **OK**.

## Modification des paramètres

### Liste de paramètres

#### Paramètres utilisateur

Définit les informations utilisateur.

La valeur située entre parenthèses ( ) est la valeur par défaut.

**Remarque :**

*Les paramètres disponibles peuvent varier en fonction du modèle que vous utilisez.*

Paramètres	Valeur	Explication
Taille	(170 cm)	Définit la hauteur.
Poids	(60 kg)	Définit le poids.
Date de naissance	(1975.01.01)	Définit votre date de naissance.
Sexe	Homme (valeur par défaut)	Définit votre sexe.
	Femme	
Zone de FC	Zone de FC 1 (30 à 100 bpm)	Définit la fréquence cardiaque maximale et minimale. Vous pouvez définir cinq zones en fonction de l'intensité de l'exercice.
	Zone de FC 2 (101 à 130 bpm)	
	Zone de FC 3 (131 à 160 bpm)	
	Zone de FC 4 (161 à 190 bpm)	
	Zone de FC 5 (191 à 240 bpm)	

## Modification des paramètres

### Paramètres système (Sys. Paramètres)

Définit les paramètres du système de l'appareil.

La valeur située entre parenthèses ( ) est la valeur par défaut.

**Remarque :**

Les paramètres disponibles peuvent varier en fonction du modèle que vous utilisez.

Paramètres	Valeur	Explication
Unités de distance	km (valeur par défaut)	Définit les unités d'affichage de la distance.
	mile	
Horloge	12 heures (valeur par défaut)	Définit le format d'affichage de l'heure.
	24 heures	
Heure d'été	MARCHE	Définit l'heure d'été.
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Fuseau horaire	Auto (valeur par défaut)	<p>Définit le fuseau horaire de votre emplacement.</p> <p>Lorsque vous spécifiez <b>Auto</b>, le fuseau horaire est automatiquement défini lorsque vous effectuez le <b>Réglage heure</b>.</p> <p>Lorsque <b>Auto</b> est désactivé, vous pouvez spécifier la <b>Différence d'heure</b> sous la forme d'une valeur comprise entre -12:00 et +14:00.</p>
Format de date	Jour. Mois	Définit le format d'affichage de la date.
	Mois. Jour (valeur par défaut)	
Affichage inversé	MARCHE	<p>Définit le format d'affichage de l'écran.</p> <p>Lorsque <b>MARCHE</b> est sélectionné, du texte blanc s'affiche sur un arrière-plan noir.</p> <p>Lorsque <b>ARRÊT</b> est sélectionné, du texte noir s'affiche sur un arrière-plan blanc.</p>
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Contraste	(4)	Définit le contraste de l'écran.
Veille automatique	MARCHE (valeur par défaut)	<p>Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, cette fonction le met automatiquement dans le mode Veille.</p> <p>Le mode Veille réduit la consommation de la pile.</p>
	ARRÊT	

### Modification des paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Éclairage auto.	MARCHE	Lorsque l'écran change, cette fonction active automatiquement la lumière. Lorsqu'une durée spécifiée s'est écoulée, la lumière s'éteint automatiquement.
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Alarme	Tonalités (valeur par défaut)	Définissez le type d'alarme.
	Vib. (vibration)	
	Tonalités et vib. (vibration)	
	ARRÊT	
Sons des touches	MARCHE (valeur par défaut)	Activez ou désactivez les tonalités des touches.
	ARRÊT	

## Modification des paramètres

### Paramètres de mesure (Mes. Paramètres)

**Remarque :**

Les paramètres disponibles peuvent varier en fonction du modèle que vous utilisez.

Paramètres	Valeur	Explication
Pause auto.	MARCHE	Cette fonction s'arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous continuez de courir.
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Appuyer (uniquement pour l'écran Mesure)	Tour	Vous pouvez effectuer l'une des fonctions indiquées dans cet élément en appuyant sur l'écran pendant le relevé de la mesure.
	Lumière	
	Chg. écran	Lorsque le mode <b>Vélo</b> est sélectionnée comme <b>Type d'activité</b> , la fonction Toucher peut opérer automatiquement selon les conditions du terrain. Si cela se produit, nous vous conseillons de redéfinir le paramètre sur <b>ARRÊT</b> .
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Écran	Écran1	Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure. Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés dans chaque écran.
	Écran2	
	Écran3	Vous pouvez aussi changer l' <b>Afficher écran tour</b> , mais il ne s'affiche pas pour la fonction Intervalle.
	Écran4	
	Afficher écran tour	
Type d'activité	Course (valeur par défaut)	À définir pendant la course ou le jogging.
	Marche	À définir pendant la marche.
	Vélo	À définir pendant les exercices où vous n'avez pas à balancer les bras (par exemple, le vélo).
Intervalle	SETTING 01 à 03	Permet de définir le contenu de l'entraînement intense (sprint) et peu intense (récupération) et le nombre de répétitions.
Tour AT	SETTING 01 à 05	Lorsqu'une distance ou un temps défini à l'avance est atteint, cette fonction enregistre les tours automatiquement. Définissez le temps ou la distance du tour. Vous pouvez définir cinq temps ou distances dans la plage suivante. Temps : 01'00" à 60'00" (par incréments de 1 minute) Distance : 0,1 à 10,0 km (par incréments de 0,1 km)
	ARRÊT (valeur par défaut)	

### Modification des paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Allure cible	SETTING 01 à 03	<p>Définissez la plage de temps et d'allures cibles pour un kilomètre/mile. Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allures définie.</p> <p>Vous pouvez définir trois allures cibles dans la plage suivante.</p> <p>Allure cible : 1'00" à 15'00"/km (par incréments de 1 seconde)</p> <p>Plage d'allure : 00'05" à 03'00"/km (par incréments de 1 seconde)</p>
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Point de passage	Dépend de vos paramètres	<p>Vous pouvez spécifier un point de passage enregistré pour afficher la direction, la distance et le dénivelé* par rapport à ce point. À mesure que vous approchez le point spécifié, une alarme est émise.</p>
	ARRÊT (valeur par défaut)	
Fréquence cardiaque	MARCHE	<p>Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque. Vous avez besoin du moniteur de fréquence cardiaque optionnel en fonction du modèle que vous utilisez. Pour plus d'informations, veuillez consulter le Guide de l'utilisateur.</p> <p>La valeur par défaut est réglée sur MARCHE pour SF-810.</p>
	ARRÊT (valeur par défaut)	

\* Vous devez entrer l'altitude lorsque vous définissez un point de passage sur le smartphone.

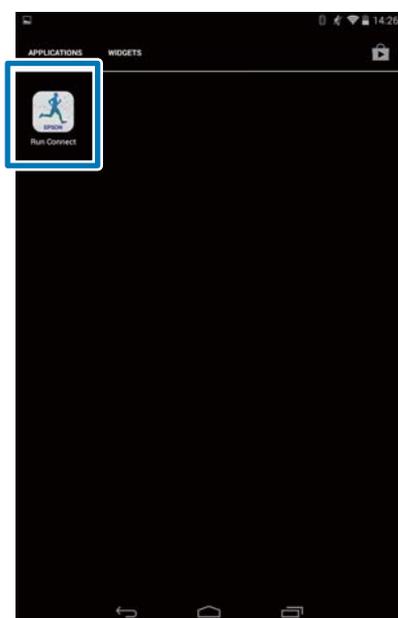
## Modification des paramètres

### Récupérer les paramètres enregistrés de la montre

Vous pouvez basculer entre les paramètres pour les adapter à votre contenu d'entraînement en re-téléchargeant les paramètres précédemment enregistrés.

### Créer de nouveaux paramètres.

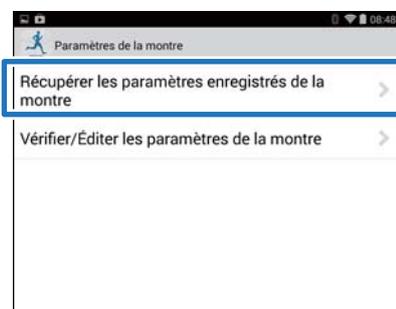
- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur **Paramètres de la montre**.



- 3 Appuyez sur **Récupérer les paramètres enregistrés de la montre**.



- 4 Appuyez sur la touche **D** sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.

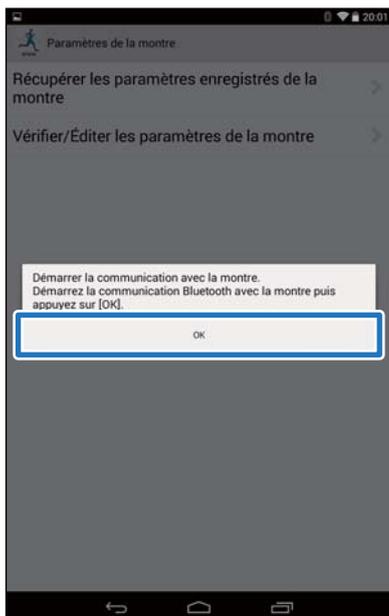


### Modification des paramètres

**Remarque :**

Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.

**5** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.



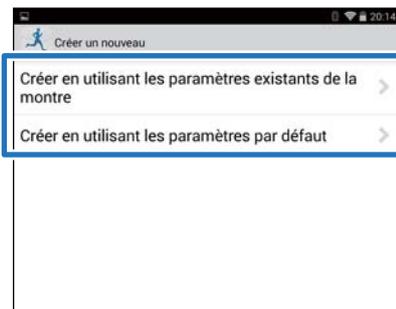
**Remarque :**

Si la communication échoue, réessayez.

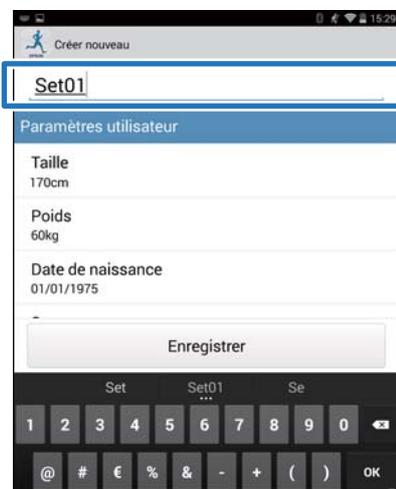
**6** Appuyez sur **Créer de nouveaux paramètres**.



**7** Sélectionnez parmi les options ci-dessous.



**8** Saisissez le nom du paramètre.



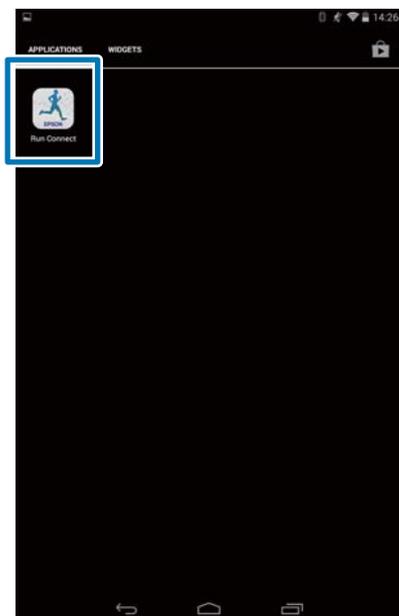
**9** Modifiez les paramètres, puis appuyez sur **Enregistrer**.



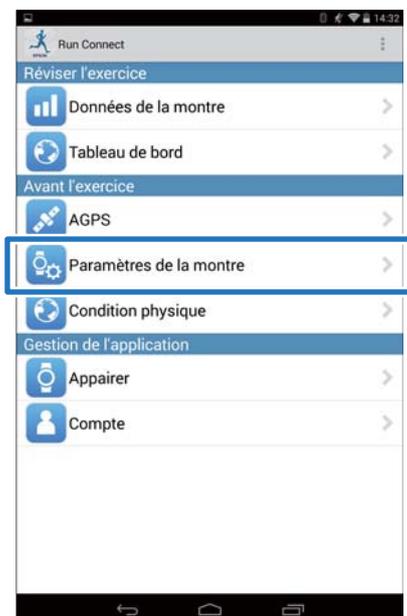
## Modification des paramètres

### Sélectionner un paramètre enregistré

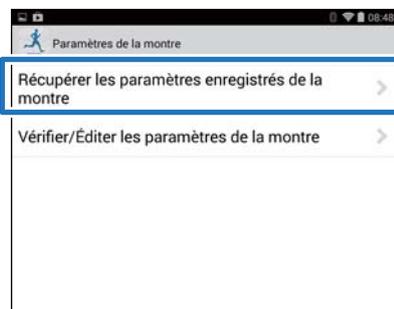
- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur **Paramètres de la montre**.

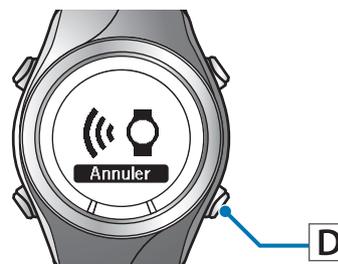


- 3 Appuyez sur **Récupérer les paramètres enregistrés de la montre**.



- 4 Appuyez sur la touche **D** sur ce produit et maintenez-la enfoncée.

La communication Bluetooth démarre.

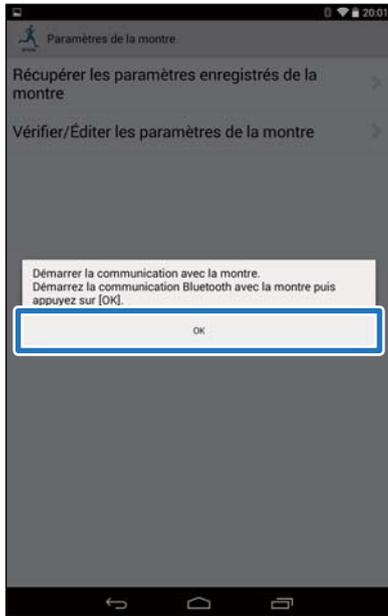


**Remarque :**

*Vous pouvez également démarrer la communication Bluetooth à partir du menu Paramètres sur ce produit. Reportez-vous à la section « Paramètres » du Guide de l'utilisateur pour plus d'informations.*

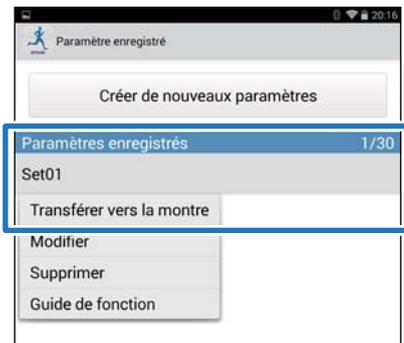
## Modification des paramètres

**5** Appuyez sur **OK** sur le smartphone.



**Remarque :**  
Si la communication échoue, réessayez.

**6** Appuyez sur les paramètres enregistrés, puis appuyez sur **Transférer vers la montre**.



**7** Appuyez sur **OK**.



**8** Lorsque le transfert vers la montre est terminé, appuyez sur **OK**.

---

# Dépannage

---

Cette section explique comment résoudre les problèmes survenant pendant l'utilisation de l'appareil.

 [« Résolution des problèmes » à la page 52](#)

 [« Désappairage d'appareils » à la page 54](#)

 [« Nous contacter à propos de ce produit » à la page 57](#)

Dépannage

# Résolution des problèmes

Vérifiez chaque élément.

Écran	Problème	Contenu des messages	Solution
<p>Liste Données de la montre</p> <p>Télécharger</p> <p>Paramètres de la montre</p> <p>AGPS</p>	<p>La communication avec l'appareil est interrompue.</p>	<p>Impossible de communiquer avec la montre. Vérifiez que la fonction Bluetooth de l'appareil Android est activée, puis réessayez. Si l'erreur persiste, recommencez la procédure d'appairage.</p>	<p>Tentez les opérations suivantes et appuyez à nouveau sur l'élément de menu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chargez l'appareil</li> <li><input type="checkbox"/> Etablissez la communication avec l'appareil et gardez-le près de vous</li> <li><input type="checkbox"/> Activez le Bluetooth dans Android</li> </ul> <p>Si le problème persiste, désappairez puis appairez à nouveau les appareils, et appuyez ensuite sur le menu</p> <p> « Désappairage d'appareils » à la page 54</p>
<p>Liste Données de la montre</p> <p>Paramètres de la montre</p> <p>AGPS</p>	<p>La communication avec l'appareil échoue.</p>	<p>Impossible de communiquer avec la montre. Vérifiez que la fonction Bluetooth de l'appareil Android est activée, puis réessayez. Si l'erreur persiste, recommencez la procédure d'appairage.</p>	<p>Tentez les opérations suivantes et appuyez à nouveau sur l'élément de menu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chargez l'appareil</li> <li><input type="checkbox"/> Etablissez la communication avec l'appareil et gardez-le près de vous</li> <li><input type="checkbox"/> Activez le Bluetooth dans Android</li> </ul> <p>Si le problème persiste, désappairez puis appairez à nouveau les appareils, et appuyez ensuite sur le menu</p> <p> « Désappairage d'appareils » à la page 54</p>
		<p>Impossible de lire les informations sur la montre appairée. Téléchargez à nouveau.</p>	

### Dépannage

Écran	Problème	Contenu des messages	Solution
Télécharger	La communication avec l'appareil échoue.	Impossible de communiquer avec la montre. Vérifiez que la fonction Bluetooth de l'appareil Android est activée, puis réessayez. Si l'erreur persiste, recommencez la procédure d'appairage.	<p>Tentez les opérations suivantes et appuyez à nouveau sur <b>Télécharger</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chargez l'appareil</li> <li><input type="checkbox"/> Etablissez la communication avec l'appareil et gardez-le près de vous</li> <li><input type="checkbox"/> Activez le Bluetooth dans Android</li> </ul> <p>Si le problème persiste, désappairez puis appairez à nouveau les appareils, et appuyez ensuite sur <b>Télécharger</b>.</p> <p> « Désappairage d'appareils » à la page 54</p>
		Impossible de lire les informations sur la montre appairée. Téléchargez à nouveau.	

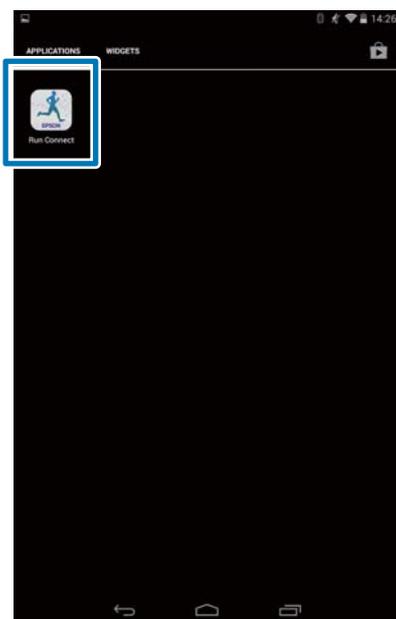
Si vous ne pouvez pas résoudre le problème même après avoir vérifié les points ci-dessus, contactez notre centre de réparation.

## Désappairage d'appareils

Désappairez les appareils si le smartphone et ce produit ne communiquent pas correctement ou si vous souhaitez appairer le smartphone avec un autre produit.

### Opérations sur le smartphone

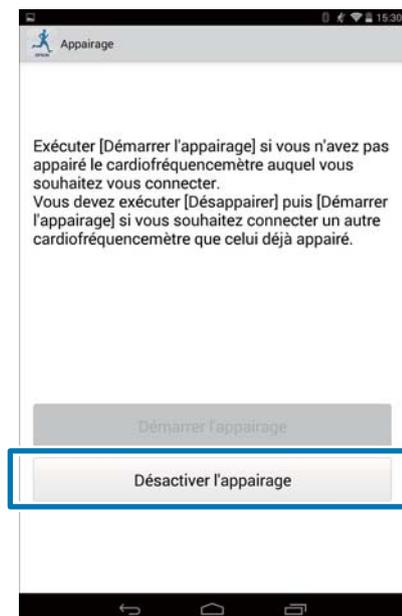
- 1 Lancez Run Connect sur votre smartphone.



- 2 Appuyez sur Appairer.



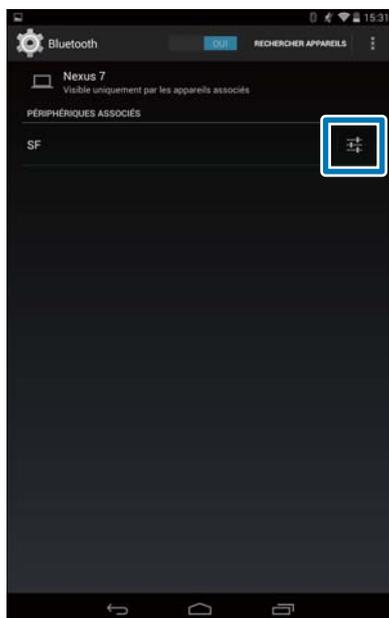
- 3 Appuyez sur Désactiver l'appairage.



- 4 Assurez-vous que les appareils sont désappairés, puis appuyez sur OK.



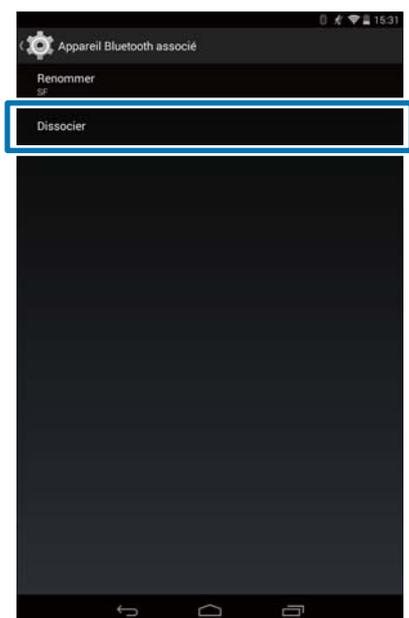
- 5** Appuyez sur l'icône de paramétrage SF.



**Remarque :**

Les opérations peuvent varier en fonction du smartphone que vous utilisez. Consultez le manuel utilisateur de votre smartphone pour plus d'informations.

- 6** Appuyez sur **Dissocier**.



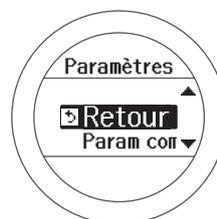
## Opérations sur le produit

### Boutons d'opération



- 1** Affichez le menu **Paramètres**.

Dans l'écran Heure, appuyez sur le bouton **B** et maintenez-le enfoncé.



- 2** Sélectionnez **Param comm.**

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



- 3** Sélectionnez **Smartphone**.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



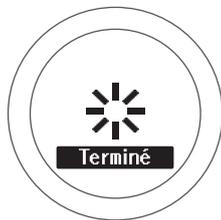
**4** Sélectionnez **Oublier appareil**.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



**5** Définissez les paramètres de communication restants.

Appuyez sur le bouton **A**.



**6** Définissez les paramètres restants.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Heure s'affiche.

## Nous contacter à propos de ce produit

Visitez <http://www.epson.eu/runsense> pour connaître nos coordonnées.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse : Atlas Arena, Asia Building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost, Pays-Bas  
<http://www.epson.com/europe.html>

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

Moniteur GPS de sport

RUNSENSE

[www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense)

