

Merci d'avoir acheté ce produit.

Avant d'utiliser la montre, lisez attentivement ce mode d'emploi pour garantir une utilisation correcte.

Accéder aux dernières informations (Cal. n° : YF10)

Consultez également le site Web de Citizen à l'adresse :
www.citizenwatch-global.com

- Il permet aussi de consulter les avertissements.
- Pour savoir comment utiliser les fonctions avancées, comme les règles à calcul et les tachymètres, vous pouvez aussi aller sur le site Web. Cela dépend du modèle et s'il est équipé ou non de fonctions avancées.



Précautions de sécurité — IMPORTANT

Ce mode d'emploi contient des instructions qui doivent être suivies scrupuleusement à tout moment, non seulement pour une utilisation optimale, mais aussi pour éviter de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, ou encore de causer des dégâts matériels. Nous vous encourageons à lire le livret en entier (et plus particulièrement les pages 13 et 14) et à comprendre la signification des symboles suivants :

- Les recommandations de sécurité sont classées et apparaissent dans ce mode d'emploi de la façon suivante :

DANGER	Risque important de causer la mort ou des blessures graves
AVERTISSEMENT	Risque de causer la mort ou des blessures graves
ATTENTION	Risque de causer des blessures ou des dommages mineurs ou légers

- Les instructions importantes sont classées et apparaissent dans ce mode d'emploi de la façon suivante :
 (Les symboles suivants sont des exemples de pictogrammes.)

Symbole d'avertissement (attention) suivi des interdictions.
Symbole d'avertissement (attention) suivi des instructions qui doivent être suivies ou des précautions qui doivent être prises.

Fonctionnalités



■ Connexion à un smartphone via l'application spécialisée

L'heure et le calendrier sont synchronisés avec les informations du smartphone.

Pour obtenir l'application spécialisée, rendez-vous sur les sites de téléchargement d'applications pour votre smartphone.

■ Moniteur d'activité intégré

La montre enregistre votre activité et vous pouvez consulter les données sur l'application spécialisée.

■ Boutons configurables par l'utilisateur

Vous pouvez affecter trois fonctions aux boutons de la montre en les configurant sur l'application spécialisée.

- [MUSIQUE CONTRÔLE]
- [FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE]
- [MONTER LE VOLUME]
- [DATE]
- [PRENDRE UNE PHOTO]
- [PAS]
- [SECOND FUSEAU HORAIRE]
- [SUIVI DES OBJECTIFS]
- [BAISSER LE VOLUME]
- [NOTIFICATIONS]

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité — IMPORTANT	1
Fonctionnalités.....	1
Avant d'utiliser cette montre.....	2
Réglage du bracelet	2
Autocollants de protection	2
Identification des composants.....	2
Avant la connexion à un smartphone.....	2
Configuration requise pour la connexion.....	2
Jumelage avec le smartphone	2
Exécution du jumelage.....	2
Si le jumelage échoue	3
Si la connexion échoue après le jumelage (annulation du jumelage).....	4
Synchronisation de votre montre et du smartphone.....	4
Réglage de l'heure et du calendrier	4
Capteur d'accélération	4
Écran de l'application spécialisée.....	5
Menu latéral	5
Écran [CHOISIR L'APPAREIL]	5
Écran [MA MONTRE].....	5
Écran [BIEN-ÊTRE]	5
Modification des réglages de l'application spécialisée	6
Modifier les valeurs des objectifs des activités	6
Vérification de l'état de la montre connectée	7
Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre	8
Affichage du niveau de réalisation du nombre de pas.....	8
Réglage de l'alarme	9
Réglage des notifications.....	10
Vérification et correction de la position de référence.....	11
Remplacement de la pile.....	12
Guide de dépannage	12
Technologie sans fil Bluetooth®	13
Résistance à l'eau.....	13
Précautions de sécurité et limitations d'usage	13
Caractéristiques techniques	14

Avant d'utiliser cette montre

Réglage du bracelet

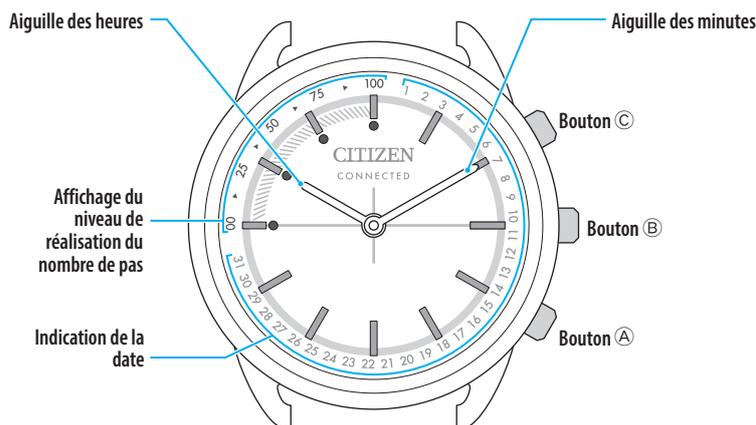
Nous vous conseillons de demander l'aide d'un technicien expérimenté dans les montres pour ajuster la taille de votre montre. Si l'ajustement n'est pas fait correctement, le bracelet peut se détacher brusquement et vous risqueriez de perdre la montre ou de vous blesser (ne concerne pas les produits disposant de l'outil de réglage du bracelet).

Contactez un centre de service après-vente agréé. D'autres magasins pourraient vous facturer le service ou ne pas le fournir.

Autocollants de protection

Assurez-vous de retirer tous les films protecteurs autocollants qui peuvent se trouver sur votre montre (arrière du boîtier, bracelet, fermoir, etc.). Autrement, de la transpiration ou de l'humidité peut pénétrer entre les films protecteurs et les pièces, entraînant un risque d'éruption cutanée et/ou de corrosion des pièces métalliques.

Identification des composants

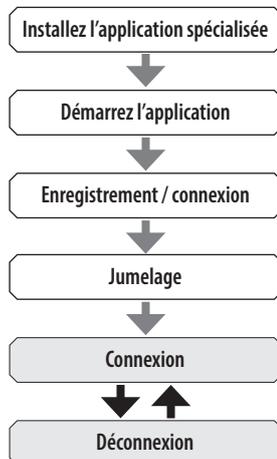


- Les illustrations de ce mode d'emploi ne représentent pas nécessairement à l'identique la montre que vous avez acquise.

Avant la connexion à un smartphone

Vous devez installer l'application spécialisée « CITIZEN CONNECTED » sur votre smartphone et la démarrer pour effectuer le jumelage entre le téléphone et la montre afin de les connecter. La séquence de connexion est la suivante.

- Cette montre communique avec les smartphones à l'aide de la technologie d'économie d'énergie Bluetooth® Low Energy.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Learning Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.



Configuration requise pour la connexion

Android	Android OS version 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	Bluetooth Smart compatible/4.2 Low Energy

- Vous ne pouvez pas installer l'application spécialisée si votre smartphone n'est pas compatible avec cette application.
- Même si l'application répond aux exigences de votre smartphone, il n'est pas garanti qu'elle fonctionne normalement.
- La mise à jour de l'application spécialisée peut cesser après l'arrêt de la production de la montre.

Selon vos conditions d'utilisation et/ou des modifications des spécifications lors de la mise à jour de l'application, les écrans et/ou l'affichage de l'application spécialisée peuvent être différents de ceux figurant dans ce mode d'emploi. Dans ce cas, suivez les instructions affichées sur l'écran de l'application.

Jumelage avec le smartphone

Lors de la connexion de la montre et de votre smartphone, effectuez tout d'abord un jumelage.

- Lors de l'exécution du jumelage, les informations de jumelage uniques sont mémorisées sur la montre et sur le smartphone.
- Créez un compte lors du démarrage de l'application spécialisée. Une adresse e-mail permettant de recevoir des messages est requise pour créer un compte.
- Conservez l'adresse e-mail et le mot de passe du compte en cas de besoin.

Exécution du jumelage

- Pour procéder au jumelage, vous devez utiliser à la fois la montre et le smartphone.
- Chargez suffisamment le smartphone au préalable.
- Activez les fonctions liées au Bluetooth® et les informations de localisation sur votre smartphone.

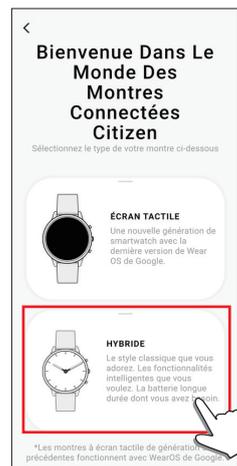
1 Téléchargez l'application spécialisée « CITIZEN CONNECTED » sur un site d'applications et installez-la.



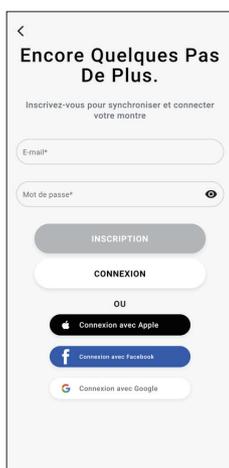
2 Lancez l'application spécialisée.

- Laissez l'écran de l'application affiché jusqu'à la fin du jumelage.

3 Sélectionnez [HYBRIDE].



4 Créez un compte.



- Lorsqu'un compte est créé, procédez au processus d'authentification. Un numéro d'authentification sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez renseignée ici.
- Sélectionnez [CONNEXION] si vous vous êtes déconnecté sans avoir effectué de jumelage après avoir créé un compte auparavant.
- Par la suite, le statut (connecté) est conservé, que l'application soit activée ou non.

5 Appuyez sur le bouton central droit (B) et sélectionnez [CONTINUER] sur l'écran de l'application dès que l'écran [Commencer La Procédure De Jumelage] apparaît.

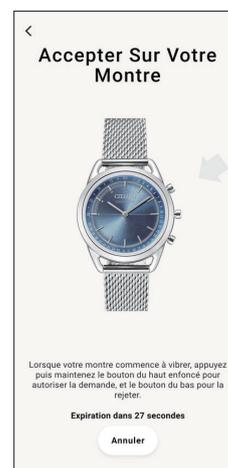


6 Sélectionnez [C'EST MA MONTRE].



- L'aspect de la montre affichée à l'écran peut être différent de celle que vous utilisez.
- Si non seulement la couleur, mais l'aspect général sont différents, sélectionnez [JE NE VOIS PAS MON APPAREIL].
- Après le démarrage de la mise à jour de la montre, attendez que celle-ci se termine.

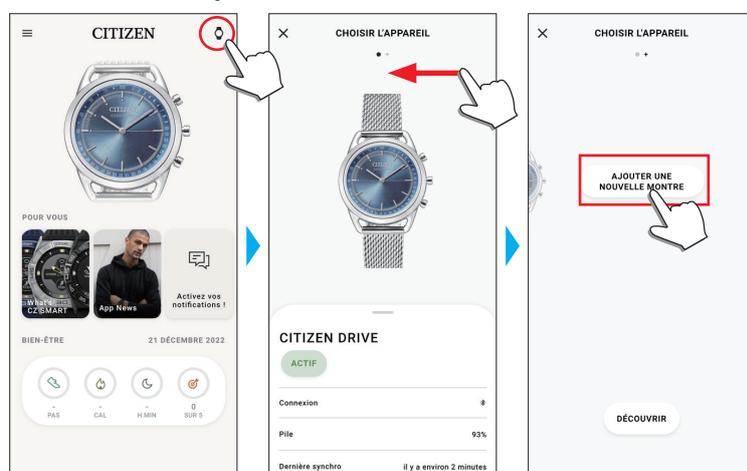
7 Dans le temps imparti, appuyez sur le bouton supérieur droit (C) de la montre et maintenez-le enfoncé.



Le jumelage démarre.

■ Pour démarrer le jumelage sur l'écran de l'application

Appuyez sur l'icône de la montre (O) en haut à droite de l'écran d'accueil, faites glisser l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] vers la gauche et appuyez sur [AJOUTER UNE NOUVELLE MONTRE].



Si le jumelage échoue

Si le jumelage échoue et que la montre voulue n'apparaît pas sur l'application spécialisée, essayez de lancer à nouveau le jumelage en respectant les étapes suivantes.

- 1 Supprimez « Citizen Connected HR » dans le réglage Bluetooth® de votre smartphone.
- 2 Désactivez le Bluetooth sur votre smartphone et réactivez-le.
- 3 Relancez le jumelage entre la montre et le smartphone.

Si la connexion échoue après le jumelage (annulation du jumelage)

Essayez à nouveau de réaliser le jumelage selon les étapes suivantes.

- 1 Touchez l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil.
- 2 Faites glisser l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] vers la gauche ou la droite pour afficher la montre avec laquelle vous voulez connecter votre smartphone.
- 3 Faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] pour afficher le menu.



- 4 Sélectionnez [SUPPRIMER L'APPAREIL].
- 5 Supprimez « Citizen Connected HR » dans le réglage Bluetooth® de votre smartphone.
- 6 Désactivez le Bluetooth sur votre smartphone et réactivez-le.
- 7 Relancez le jumelage entre la montre et le smartphone.

Synchronisation de votre montre et du smartphone

Après le jumelage, la montre et votre smartphone sont connectés et synchronisés automatiquement lors du démarrage de l'application spécialisée ou de son affichage sur le téléphone.

- Lors du démarrage de la synchronisation, toutes les aiguilles de la montre effectuent une rotation complète.
- L'heure et le calendrier de la montre sont également synchronisés avec les informations du smartphone.
- La synchronisation des données peut demander un certain temps.
- Certaines opérations de l'application, par exemple la modification des réglages, s'accompagnent d'une synchronisation des données.
- La synchronisation ne peut pas démarrer si le smartphone et la montre se trouvent à 10 m (30 pieds) ou plus l'un de l'autre ou si un obstacle se trouve entre les deux.

Faire glisser l'écran d'accueil vers le bas permet aussi de lancer la synchronisation des données.



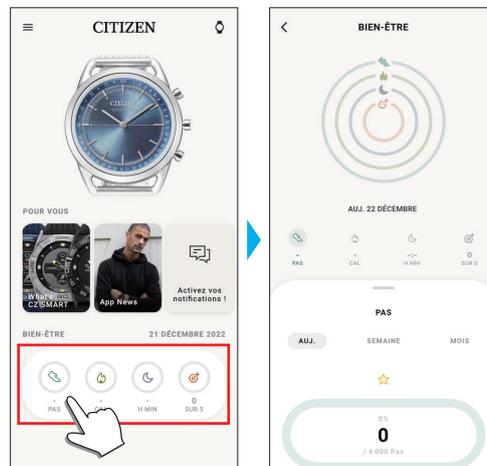
Réglage de l'heure et du calendrier

Cette montre reçoit les informations horaires de votre smartphone lors de chaque connexion et règle automatiquement l'heure et le calendrier.

- Vous ne pouvez pas régler l'heure et le calendrier sur la montre uniquement.

Capteur d'accélération

Cette montre est équipée d'un capteur d'accélération intégré. Ce capteur prend constamment des mesures de vos activités lorsque vous portez votre montre. Sur l'écran [BIEN-ÊTRE] de l'application spécialisée, les données d'activité sont transposées dans des graphiques sous la forme d'enregistrements quotidiens/hebdomadaires/mensuels.

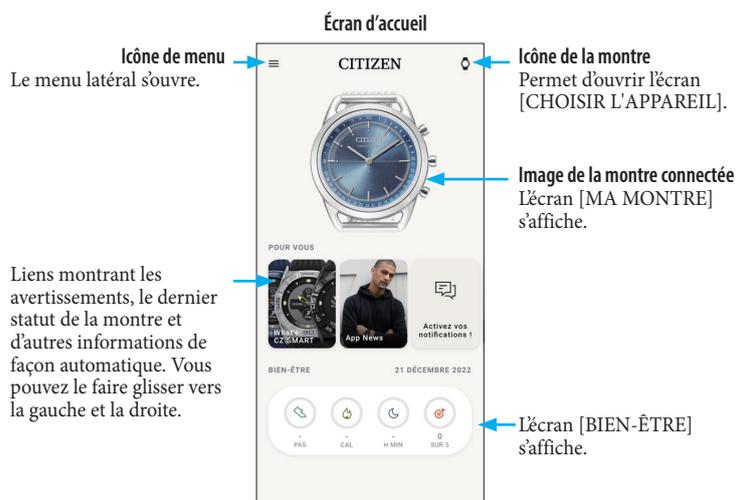


De plus, sur l'écran de l'application spécialisée, vous pouvez vérifier la consommation de calories calculée à partir de votre taille et votre poids, votre temps de sommeil, etc.

- Lorsque vous atteignez l'objectif d'activité que vous avez défini sur l'application spécialisée, la montre vibre pour vous l'indiquer.
- Toutes les données enregistrées sur la montre sont transférées vers l'application spécialisée et sont stockées dans celle-ci lorsque la montre et le smartphone sont synchronisés.
- La montre permet d'enregistrer les données d'activité sur une période d'environ 40 jours.
- Les données recueillies avec ce produit peuvent être envoyées à d'autres applications et consultées.
- Ce produit interprète le mouvement réel de la montre, détecté par son capteur d'accélération, spécialement dans le but de déterminer vos activités, comme vos pas ou votre sommeil.
- Il s'agit d'une estimation, dont les résultats peuvent différer des activités réelles.
- Vous ne pouvez pas éditer les données. Vous ne pouvez pas non plus afficher les données d'activité recueillies par d'autres appareils sur l'application spécialisée de cette montre.

Écran de l'application spécialisée

Nous appelons l'écran ci-dessous écran d'accueil. Il apparaît dès le lancement de l'application spécialisée.



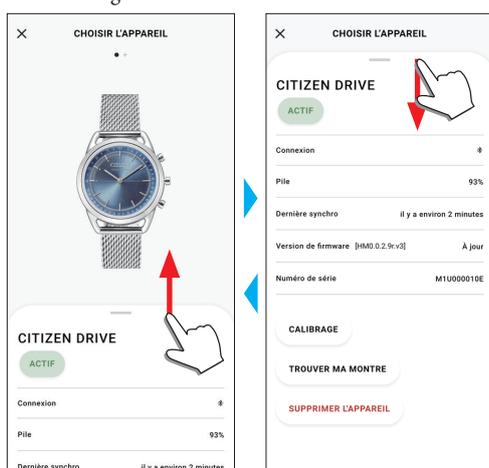
Menu latéral

Ici, vous pouvez contrôler votre compte, les réglages des objectifs d'activité et ceux de l'application spécialisée.



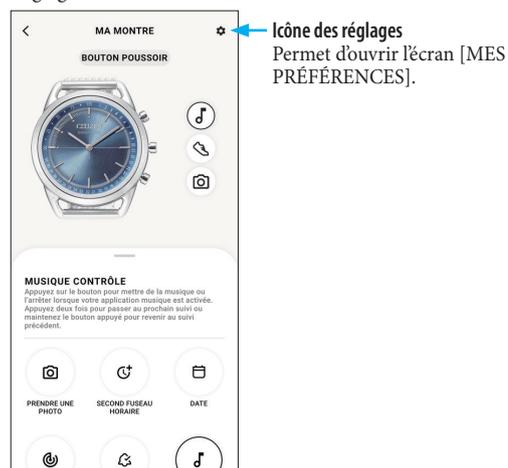
Écran [CHOISIR L'APPAREIL]

Dans cet écran, vous pouvez ajouter des montres, gérer la connexion et ajuster la position de référence des aiguilles de la montre.



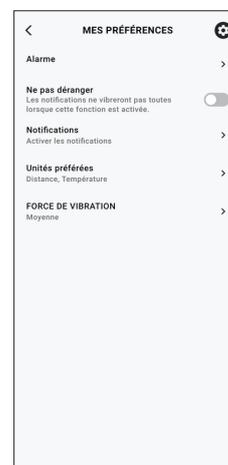
Écran [MA MONTRE]

Vous pouvez affecter diverses fonctions aux boutons de la montre. Vous pouvez aussi contrôler les réglages des notifications et des alarmes.



■ Écran [MES PRÉFÉRENCES]

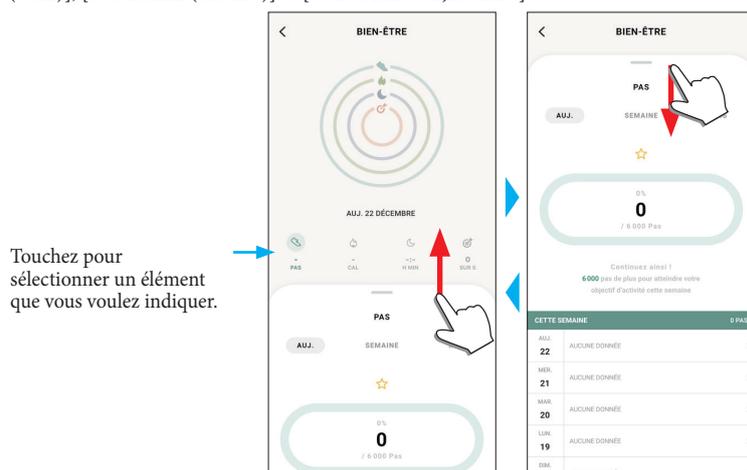
Dans cet écran, vous pouvez contrôler les réglages des alarmes, des notifications, des unités, etc.



Écran [BIEN-ÊTRE]

Cet écran affiche les données du moniteur d'activité sur la montre.

L'écran comporte les quatre sous-menus suivants : [PAS], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [SOMMEIL (H MIN)] et [SUIVI DES OBJECTIFS].



- Le volume d'activité est affiché sous forme de pourcentage et la valeur cible est supposée être de 100 %. Un cercle complet correspond à 100 % sur un diagramme circulaire. Sur les graphiques à barres, la ligne des 100 % est affichée dans le champ graphique.
- Pour plus de détails sur la valeur cible, voir « Modifier les valeurs des objectifs des activités » (page 6).

Modification des réglages de l'application spécialisée

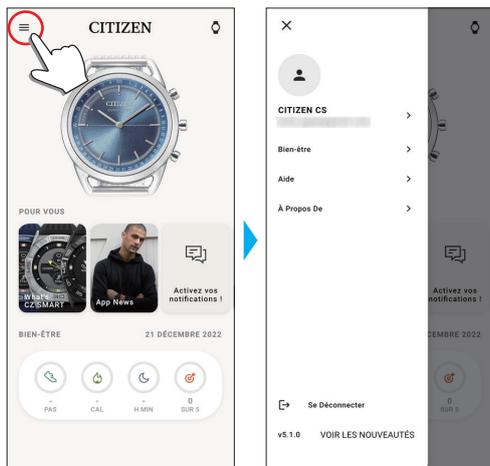
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône du menu (☰) en haut à gauche de l'écran d'accueil.

Le menu latéral s'ouvre.



Nom du compte	Appuyez sur le nom pour changer le nom du compte et le mot de passe.
[Bien-être]	Ici, vous pouvez modifier les applications connectées, la hauteur, le poids, le sexe et les réglages des objectifs d'activité.
[Aide]	Pour accéder à la FAQ et nous contacter.
[À Propos De]	Ici, vous pouvez contrôler le paramètre de partage de données pour l'amélioration du logiciel et passer en revue les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité. Vous pouvez aussi supprimer votre compte.
[Se Déconnecter]	Pour vous déconnecter de l'application spécialisée. Votre compte n'est pas supprimé.
Indication de la version	La version de cette application spécialisée est indiquée.
[VOIR LES NOUVEAUTÉS]	Vous pouvez accéder aux dernières informations de cette application spécialisée et à autres renseignements.

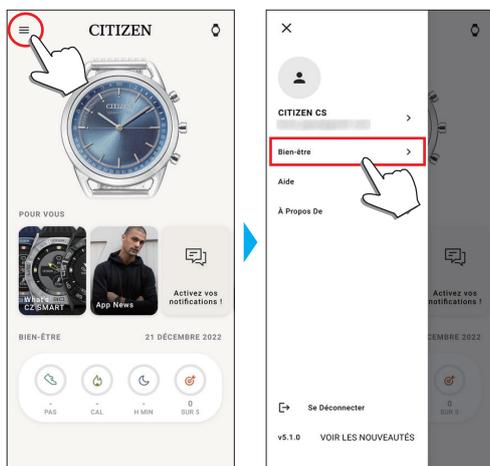
Modifier les valeurs des objectifs des activités

1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

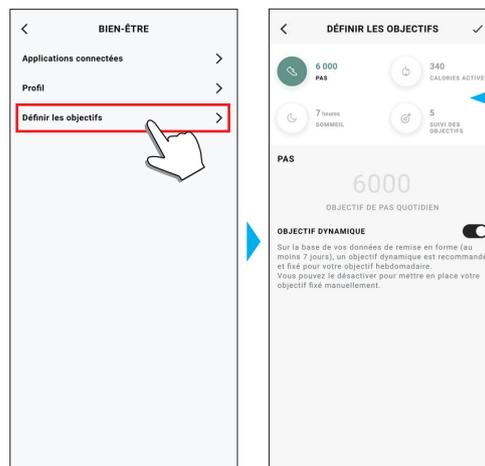
2 Touchez l'icône du menu (☰) en haut à gauche de l'écran d'accueil, puis [Bien-être] sur le menu latéral.



L'écran [BIEN-ÊTRE] s'affiche.

3 Touchez [Définir les objectifs] sur l'écran [BIEN-ÊTRE].

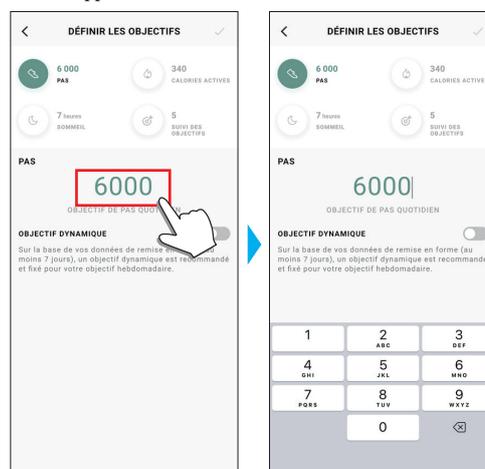
L'écran [DÉFINIR LES OBJECTIFS] s'affiche.



Les valeurs de réglage actuelles sont indiquées.
Touchez un élément dont vous voulez modifier la valeur de réglage.

4 Choisissez l'élément pour lequel vous voulez modifier la valeur de l'objectif en haut de l'écran et indiquez la valeur.

Le clavier de l'écran apparaît.



- Si [OBJECTIF DYNAMIQUE] est actif sur [PAS], vous ne pouvez pas modifier la valeur de cet objectif. La valeur de l'objectif est automatiquement définie en fonction de l'historique de vos activités (il faut au minimum les enregistrements de votre activité sur 7 jours pour activer cette fonction).

5 Sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran [DÉFINIR LES OBJECTIFS] pour terminer la procédure.



Vérification de l'état de la montre connectée

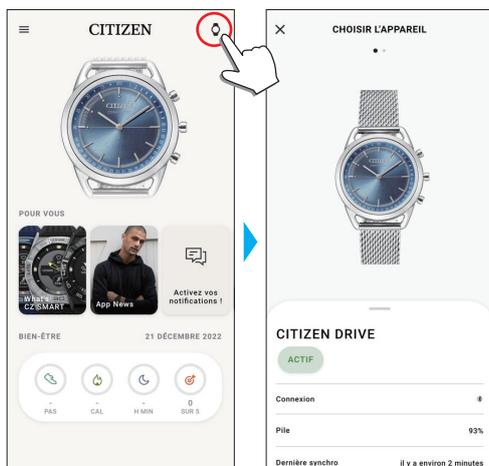
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

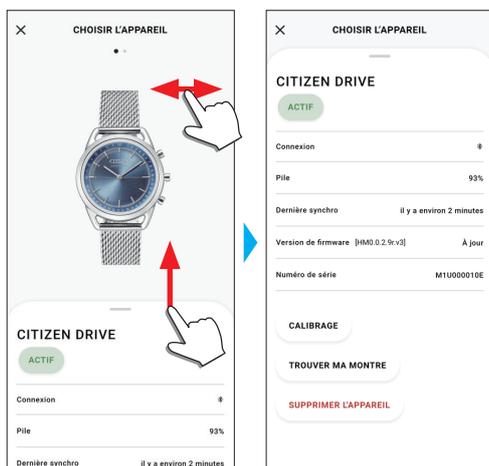
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône de la montre (📱) en haut à droite de l'écran d'accueil.

L'écran [CHOISIR L'APPAREIL] s'affiche.



3 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher la montre connectée et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.



[ACTIF]	[ACTIF] apparaît pour la montre actuellement connectée. • Si vous utilisez deux montres ou plus, vous pouvez basculer d'une montre à l'autre pour la connecter en touchant [ACTIVER].
[Connexion]	Le statut de connexion actuel est indiqué. 📶 : Connecté 📵 : Déconnecté
[Pile]	Vous pouvez contrôler le niveau restant sur la batterie de la montre connectée ici.
[Dernière synchro]	Le temps écoulé depuis la dernière connexion est indiqué.
[Version de firmware]	Affichage de la version actuelle du firmware de la montre.
[Numéro de série]	Affichage du numéro de série de la montre.
[CALIBRAGE]	Vérification et réglage de la position de référence des aiguilles. Pour plus de détails, voir « Vérification et correction de la position de référence » (page 11).
[TROUVER MA MONTRE]	Permet de localiser la montre. La position approximative de la montre lors de la dernière synchronisation avec la montre intelligente peut être indiquée sur la carte. • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[SUPPRIMER L'APPAREIL]	Utilisez cette fonction pour annuler le jumelage entre la montre et le smartphone et réinitialiser la montre. • Gardez la montre et le smartphone à une distance permettant de les connecter.

Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre

Vous pouvez affecter les fonctions de votre choix aux boutons de la montre. Certaines fonctions doivent être paramétrées sur l'application spécialisée.

1 Lancez l'application spécialisée.

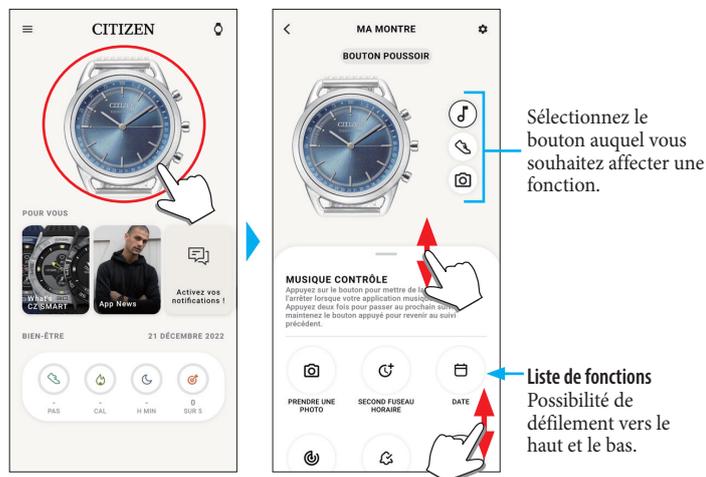
La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.

La liste des fonctions est affichée sur l'onglet en bas de l'écran.



- L'exemple ci-dessus illustre la sélection du bouton supérieur droit ©.

3 Sélectionnez le bouton auquel vous souhaitez affecter une fonction et touchez une fonction en bas de l'écran.

[MUSIQUE CONTRÔLE]	Permet de contrôler la lecture de musique sur la montre en utilisant l'application musique : possibilité de commander les fonctions lecture/pause/précédent/suivant. Lecture/pause : Enfoncez et relâchez le bouton une fois. Retour au morceau précédent : Maintenez le bouton enfoncé pendant la lecture. Aller au morceau suivant : Enfoncez et relâchez le bouton deux fois pendant la lecture
[MONTER LE VOLUME]	Un appui sur le bouton augmente le volume.
[PRENDRE UNE PHOTO]	Un appui sur le bouton lors de l'utilisation de l'application photo prend une photo.
[SECOND FUSEAU HORAIRE]	Un appui sur le bouton affiche le deuxième fuseau horaire sur la montre. Lors de l'affectation de la fonction, sélectionnez la zone que vous souhaitez afficher.
[BAISSER LE VOLUME]	Un appui sur le bouton diminue le volume.
[FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE]	Un appui sur le bouton fait émettre un signal sonore au smartphone. Vous pouvez choisir votre signal. Pour couper le son, appuyez à nouveau sur le même bouton.
[DATE]	Un appui sur le bouton affiche la date actuelle avec les aiguilles des heures et des minutes.
[PAS]	Un appui sur le bouton affiche le niveau actuel d'atteinte du nombre de pas, avec les aiguilles des heures et des minutes.
[SUIVI DES OBJECTIFS]	La montre enregistre le moment et le nombre des appuis sur le bouton.
[NOTIFICATIONS]	Un appui sur le bouton affiche la dernière indication reçue avec les aiguilles des heures et des minutes.

4 Sélectionnez l'icône de retour (<) dans le coin supérieur droit de l'écran [MA MONTRE] pour terminer la procédure.

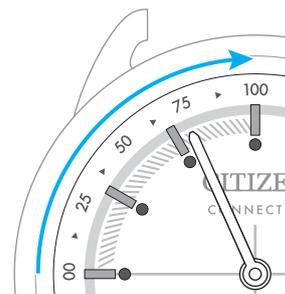
- Suivez les instructions affichées à l'écran.



La fonction sélectionnée est affectée au bouton.

Affichage du niveau de réalisation du nombre de pas

Affectez [PAS] à un bouton de la montre et appuyez sur le bouton pour afficher le niveau actuel de réalisation du nombre de pas avec les aiguilles des heures et des minutes.



- L'exemple ci-dessus indique un niveau de réalisation de 75 %.
- Le niveau de réalisation du nombre de pas est indiqué sous forme de ratio entre les pas mesurés et le nombre de pas quotidiens défini.
- Le niveau de réalisation est réinitialisé à 0:00 chaque jour et l'indication revient à 0 %.

Réglage de l'alarme

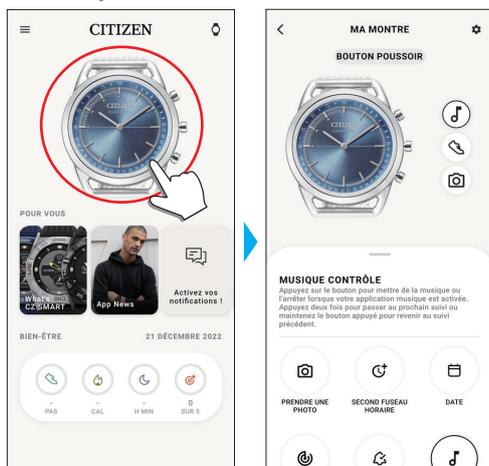
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

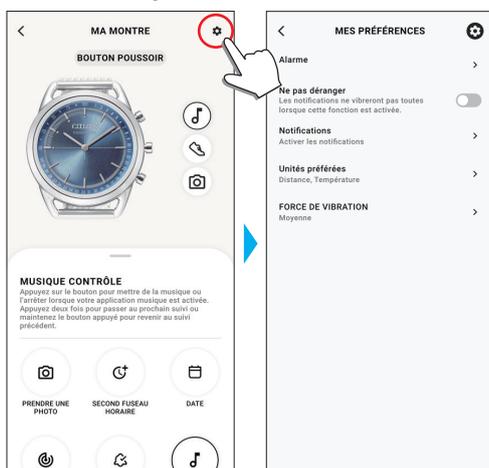
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



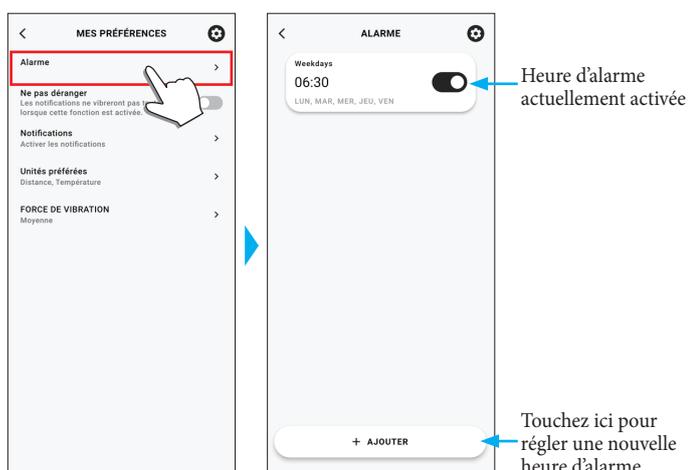
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



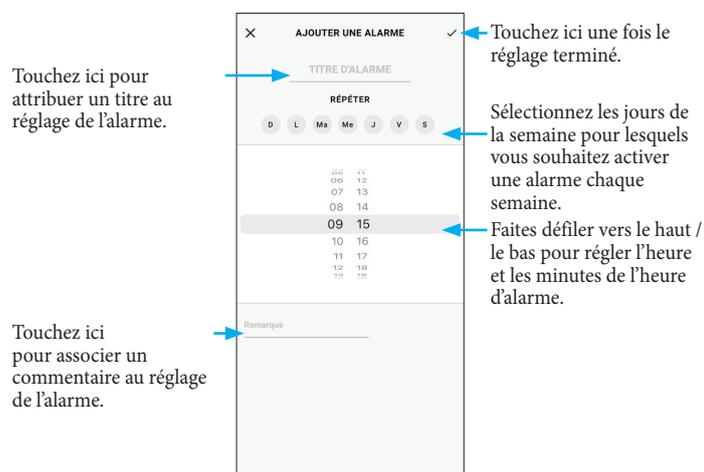
4 Touchez [Alarme] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran [ALARME] s'affiche.



5 Sélectionnez [+ AJOUTER] en bas de l'écran [ALARME].

L'écran [AJOUTER UNE ALARME] s'affiche.



- Sélectionnez les jours de la semaine ((RÉPÉTER)) pour lesquels vous souhaitez utiliser une alarme. Dans l'exemple ci-dessous, les jours allant du lundi au vendredi sont sélectionnés.



6 Une fois le réglage de l'heure d'alarme terminé, sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran [AJOUTER UNE ALARME] pour terminer la procédure.



L'heure de l'alarme ainsi réglée s'affiche à l'état activé.

■ Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte

Les aiguilles des heures et des minutes vibrent et la montre vibre.

- Appuyez sur un bouton pour arrêter l'alarme.

■ Activation et désactivation de l'alarme

Touchez le bouton de réglage de l'alarme pour l'activer / la désactiver sur l'écran [ALARME].



■ Changement du réglage de l'alarme

Touchez le réglage de l'alarme sur l'écran [ALARME] pour ouvrir l'écran [MODIFIER L'ALARME].



Réglage des notifications

La montre affiche les notifications en déplaçant les aiguilles des heures et des minutes sur les positions sélectionnées au préalable en fonction des types de notifications. La montre vibre pour signaler une notification.

- Les notifications peuvent ne pas être reçues si le smartphone et la montre se trouvent à 10 m (30 pieds) ou plus l'un de l'autre ou si un obstacle se trouve entre les deux.
- Le nombre de vibrations affecte la durée de vie de la batterie.

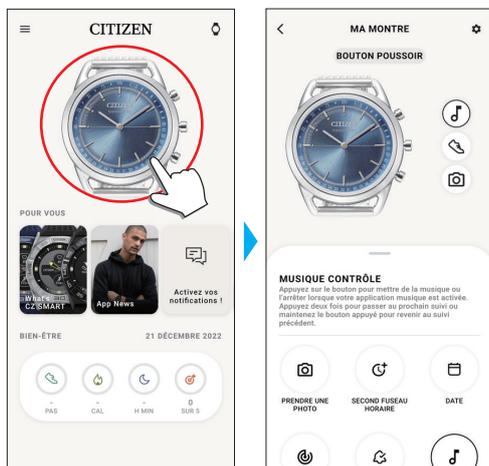
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

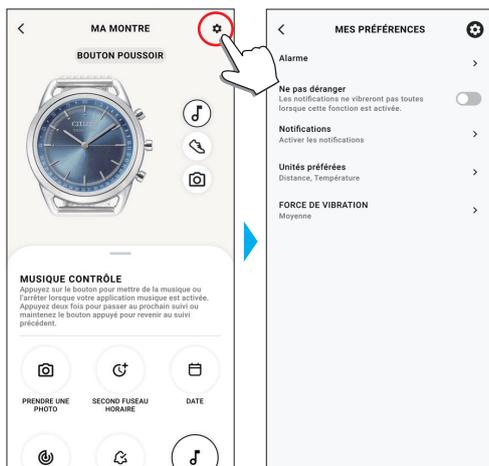
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



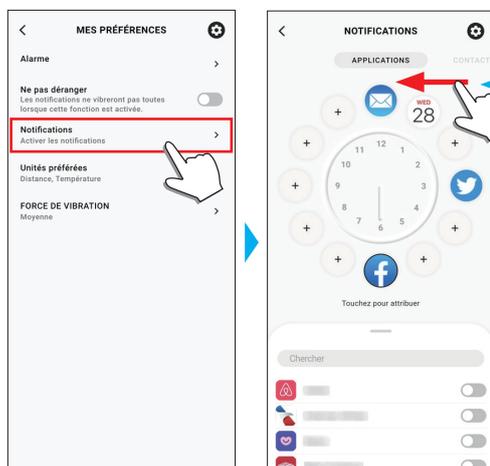
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



4 Touchez [Notifications] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

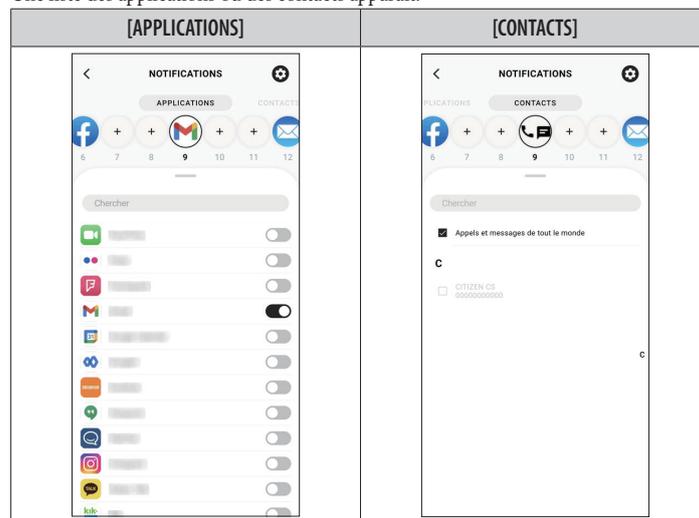
L'écran [NOTIFICATIONS] s'affiche.



Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour passer à la notification des applications ou des contacts.

5 Appuyez sur une notification indiquant la position et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.

Une liste des applications ou des contacts apparaît.



Choisissez les applications de la part desquelles vous souhaitez recevoir des notifications.

- Vous devez aussi modifier les paramètres de votre smartphone pour recevoir les notifications.
- Les applications apparaissant dans la liste peuvent varier en fonction du système d'exploitation de votre smartphone.

Vous pouvez choisir des cibles de notification pour le téléphone et chacun des services de messages.

- Il est nécessaire de paramétrer les droits d'accès pour l'accès à une application de gestion d'adresses sur votre smartphone. Sur le système d'exploitation des téléphones Android, vous pouvez sélectionner des éléments avec « ! » et contrôler leur droit d'accès.

■ Modification de réglage de l'intensité de vibration

Utilisez [FORCE DE VIBRATION] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

■ Pour arrêter les notifications

Activez / Désactivez l'option [Ne pas déranger] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

Vérification et correction de la position de référence

Vérifiez et réglez la position de référence à l'aide de l'application spécialisée.

Si l'heure ou le calendrier ne s'affiche pas correctement même après une connexion correcte avec le smartphone, vérifiez si la position de référence des aiguilles de la montre est correcte.

- Si les aiguilles ne reflètent pas la position de référence correcte, l'heure ne sera pas correctement indiquée.

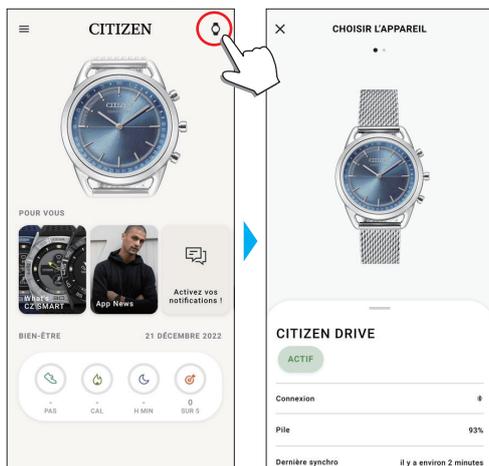
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

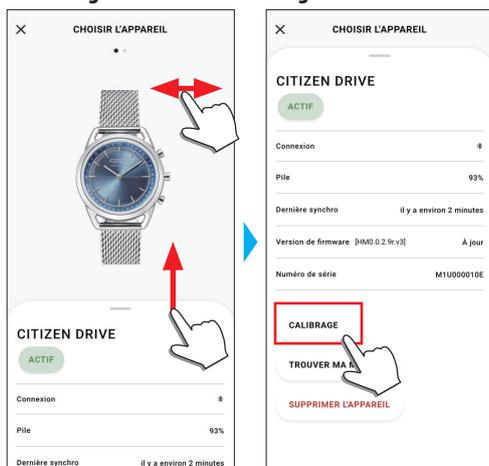
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil.

L'écran [CHOISIR L'APPAREIL] s'affiche.

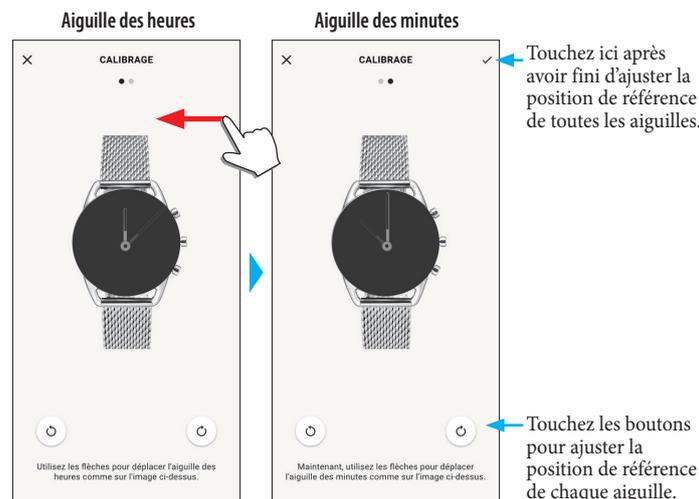


3 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher la montre connectée et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.



4 Sélectionnez [CALIBRAGE].

La position de référence de l'aiguille des heures peut être réglée.



5 Corrigez la position de référence des aiguilles de la montre selon les instructions à l'écran.

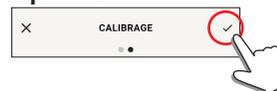
- Utilisez les boutons sous l'image de la montre pour déplacer les aiguilles de la montre.

6 Faites glisser vers la gauche après avoir terminé le réglage de l'aiguille de l'heure.

La position de référence de l'aiguille des minutes est à présent réglable.

7 Réglez la position de référence de l'aiguille des minutes de la montre de la même manière.

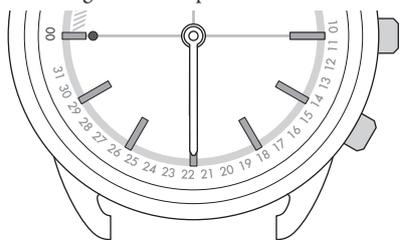
8 Sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran pour terminer la procédure.



- L'icône de la case cochée (✓) apparaît sur l'écran de réglage de la position de référence de l'aiguille des minutes.

Remplacement de la pile

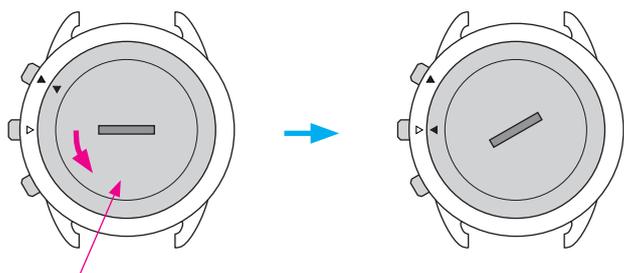
La montre vous avertit de la nécessité de remplacer la pile lorsque la tension de celle-ci faiblit en arrêtant toutes les aiguilles sur la position 6 heures.



- Appuyez sur un bouton pour annuler l'indication, mais il est recommandé de remplacer rapidement la pile.
- Vous pouvez vérifier le niveau restant sur la batterie de la montre sur l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] de l'application spécialisée.

■ Lors du remplacement de la pile

1 Tournez le dos du boîtier de la montre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce de monnaie ou d'un objet similaire.



Dos du boîtier

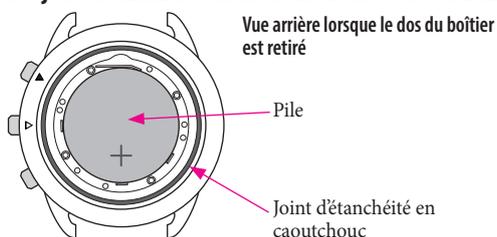
- Tournez le dos du boîtier jusqu'à ce que la gravure qui s'y trouve (▲) soit alignée avec le △ sur le bord du boîtier.

2 Retournez la montre pour extraire la pile.

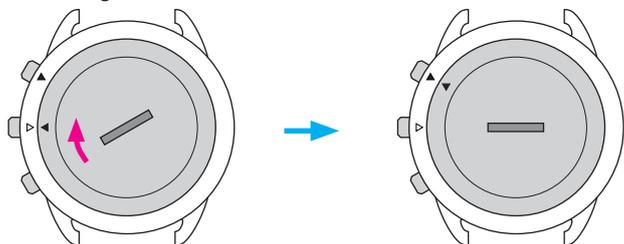
3 Insérez une pile neuve.

- Placez la pile avec le plus (+) sur le dessus.

4 Vérifiez que le joint d'étanchéité en caoutchouc est correctement positionné.



5 Remplacez le dos du boîtier en vérifiant que la gravure qui s'y trouve (▲) est alignée avec le △ sur le bord du boîtier et tournez le dos du boîtier dans le sens des aiguilles d'une montre.



- Tournez le dos du boîtier jusqu'à ce que la gravure qui s'y trouve (▲) soit alignée avec le ▲ sur le bord du boîtier.
- Veillez à ce qu'aucun corps étranger, par exemple fil, ne se trouve coincé entre le dos du boîtier et le boîtier.
- Tournez le dos du boîtier à fond, jusqu'à ce que la fente se trouve parfaitement horizontale.
- Après le remplacement de la pile, démarrez l'application spécialisée et synchronisez la montre et le smartphone.

Guide de dépannage

Symptôme	Solutions
Jumelage	
Jumelage, synchronisation ou mise à jour impossible.	Réglez la montre à proximité du smartphone.
	Vérifiez les réglages Bluetooth et des informations de localisation du smartphone et de l'application spécialisée.
	Annulez le jumelage existant et exécutez un nouveau jumelage.
	Si toutes les aiguilles de la montre s'arrêtent parfois sur la position 6 heures, remplacez la pile.
Toutes les aiguilles de la montre s'arrêtent sur la position 6 heures.	Remplacez la pile de la montre.
Je souhaite annuler un jumelage existant.	Choisissez la montre que vous utilisez actuellement sur l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] de l'application spécialisée, faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran puis touchez [SUPPRIMER L'APPAREIL] pour annuler le jumelage. Puis supprimez le nom de la montre que vous utilisez dans le réglage Bluetooth du smartphone.
Heure/calendrier	
Réglage de l'heure ou du calendrier impossible.	Cette montre ne permet pas de régler l'heure et le calendrier manuellement. Elle suit l'heure et le calendrier de votre smartphone en se connectant avec lui via l'application spécialisée.
Heure ou calendrier incorrects.	Vérifiez l'heure et le calendrier sur votre smartphone et démarrez l'application spécialisée pour le synchroniser avec la montre.
	Corrigez la position de référence des aiguilles de la montre. Choisissez la montre que vous utilisez actuellement sur l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] de l'application spécialisée, faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran puis touchez [CALIBRAGE].
Moniteur d'activité	
Mon sommeil n'est pas enregistré sur le moniteur d'activité.	Il est enregistré automatiquement si vous portez la montre durant vos périodes de sommeil.
Je veux modifier le nom de mon compte.	Touchez le nom de votre compte sur le menu latéral de l'application spécialisée.
Je souhaite modifier les valeurs de ma taille et de mon poids.	Touchez [Bien-être] puis [Profil] sur le menu latéral de l'application spécialisée.
Je souhaite modifier les unités de longueur et de température sur l'application spécialisée.	Touchez [Unités préférées] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES] de l'application spécialisée.
Les données du moniteur d'activité ne sont pas envoyées à l'application spécialisée.	Remplacez la pile de la montre lorsque le niveau restant est faible.
	Portez correctement la montre.
Notification/alarme	
Je ne reçois aucune notification.	Vérifiez le réglage des notifications sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES] de l'application spécialisée.
	Vérifiez si le bouton [Ne pas déranger] est désactivé sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES] de l'application spécialisée.
L'alarme ne fonctionne pas.	Vérifiez les réglages d'activation/désactivation de l'alarme, d'heure de l'alarme et de répétition d'alarme sur l'écran [ALARME] de l'écran [MES PRÉFÉRENCES] de l'application spécialisée.
Autres	
Je souhaite vérifier le niveau de la pile.	Choisissez la montre que vous utilisez actuellement sur l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] de l'application spécialisée, faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran puis vérifiez la valeur de [Pile].
Les aiguilles s'arrêtent.	Lorsque toutes les aiguilles de la montre s'arrêtent sur la position 6 heures, cela signifie que le niveau de la pile de la montre est insuffisant. Remplacez rapidement la pile.

- Si aucune des méthodes qui précèdent ne résout le problème, retirez la pile de la montre et réglez-la de nouveau.

Technologie sans fil Bluetooth®

■ Réglémentations relatives à Bluetooth (zones dans lesquelles Bluetooth est disponible)

L'utilisation de la technologie de communication Bluetooth n'est pas légalement autorisée dans certains pays ou régions.

- L'utilisation dans un pays où elle n'est pas autorisée peut entraîner des poursuites.
- Les communications via Bluetooth peuvent être surveillées, volontairement ou accidentellement. N'utilisez pas cette montre pour les communications importantes ou les communications concernant des vies humaines.

Pour plus de détails sur Bluetooth, consultez les éléments suivants.

www.citizenwatch-global.com/support/yf10/index_f.html



Résistance à l'eau

⚠️ AVERTISSEMENT Résistance à l'eau

- Reportez-vous au cadran de la montre et/ou à l'arrière du boîtier pour l'indication de résistance à l'eau de votre montre. Le tableau suivant donne des exemples d'utilisation de référence afin de s'assurer que votre montre est utilisée correctement. (L'unité « 1 bar » est à peu près égale à une atmosphère.)
- « WATER RESIST (ANT) x bar » peut également apparaître sous la forme « W. R. x bar ».
- Les modèles non étanches ne sont pas conçus pour entrer en contact avec l'humidité. Faites attention de ne pas exposer une montre avec ce type à tout type d'humidité.
- Résistance à l'eau pour l'usage quotidien (jusqu'à 3 atmosphères) signifie que la montre est étanche pour les accidents d'éclaboussure occasionnels.
- Étanchéité renforcée pour l'usage quotidien (jusqu'à 5 atmosphères) signifie que vous pouvez porter la montre quand vous nagez, mais que vous ne devez pas la porter pour la plongée sous-marine (libre ou autonome).
- Étanchéité renforcée pour l'usage quotidien (jusqu'à 10/20 atmosphères) signifie que vous pouvez porter la montre pour la plongée sous-marine autonome ou avec des bouteilles à l'hélium.

Nom	Indication Cadran ou arrière du boîtier	Spécification	Utilisation en milieu aquatique					
			Exposition légère à l'eau (lavage du visage, pluie, etc.)	Natation et travaux de lavage généraux	Plongée sans bouteille, sports nautiques	Plongée sous- marine avec bouteille	Plongée en saturation avec hélium	Réglage de la couronne ou des boutons lorsque la montre est mouillée
Non résistant à l'eau	—	Non résistant à l'eau	NON	NON	NON	NON	NON	NON
Montre résistante à l'eau pour un usage quotidien	WATER RESIST	Résistance à l'eau jusqu'à 3 atmosphères	OK	NON	NON	NON	NON	NON
Montre résistante à l'eau renforcée pour un usage quotidien	W. R. 5 bar	Résistance à l'eau jusqu'à 5 atmosphères	OK	OK	NON	NON	NON	NON
	W. R. 10 bar W. R. 20 bar	Résistance à l'eau jusqu'à 10 ou 20 atmosphères	OK	OK	OK	NON	NON	NON

Précautions de sécurité et limitations d'usage

⚠️ ATTENTION Remplacement de la pile

- Ne rechargez pas une pile usagée.
- Ne jetez pas une pile usagée au feu.
- Ne pas ingérer la pile – Risque de brûlure chimique.
- Ce produit contient une pile bouton. En cas d'ingestion de la pile bouton, elle peut provoquer de graves brûlures internes en seulement 2 heures et entraîner la mort.
- Gardez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.
- Si le compartiment de la pile ne ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et gardez-le hors de portée des enfants.
- Si vous pensez que des piles ont pu être avalées ou placées dans une partie du corps, consultez immédiatement un médecin.
- Ne pas démonter, personnaliser ou chauffer la pile. Il existe un risque d'accident grave.
- Le fait de laisser une pile usagée dans la montre risque de l'endommager du fait de fuites et de provoquer des pannes. Remplacez rapidement la pile.
- Lors du remplacement de la pile, assurez-vous toujours de remplacer cette dernière par la pile spécifiée.
- Ne remplacez pas la pile par une autre que celle spécifiée. Si elle est remplacée par une pile incorrecte, il existe un risque d'explosion ou de dysfonctionnement de la montre.

⚠️ ATTENTION Pour éviter toute blessure

- Faites particulièrement attention quand vous portez un jeune enfant avec la montre au bras de ne pas le blesser.
- Faites particulièrement attention quand vous faites des exercices ou des travaux vigoureux, de ne pas vous blesser ni de blesser quelqu'un d'autre.
- Ne portez pas votre montre dans un sauna ou dans un autre endroit où la montre peut devenir excessivement chaude, car il y a un risque de brûlure.
- Faites attention quand vous mettez ou retirez votre montre, car vous risquez d'endommager vos ongles, selon la façon dont le bracelet est serré.

⚠️ ATTENTION Précautions

- Utilisez toujours la montre avec la couronne en position poussée (position normale). Si la couronne est de type à verrouillage, assurez-vous qu'elle est bien verrouillée.
- N'utilisez pas (utilisation de la couronne et/ou des boutons) la montre si elle est humide. De l'eau pourrait entrer dans la montre causant des dommages à des composants vitaux.
- Si de l'eau pénètre dans la montre ou si de la buée persiste après une longue période, contactez votre revendeur ou un centre de service après-vente agréé pour la faire examiner et/ou réparer.
- Même si votre montre a un niveau important d'étanchéité, veuillez faire attention à ce qui suit.
 - Si votre montre est immergée dans de l'eau de mer, rincez-la à l'eau douce complètement et essuyez-la avec un chiffon sec.
 - Ne versez pas directement l'eau d'un robinet sur votre montre.
 - Retirez votre montre avant de prendre un bain.
- Si l'eau de mer pénètre dans la montre, placez-la dans une boîte ou un sac en plastique et faites-la réparer tout de suite. Sinon, la pression à l'intérieur de la montre augmentera, et des pièces (verre, couronne, bouton poussoir, etc.) pourraient se détacher.

⚠️ ATTENTION Quand vous portez votre montre

<Bracelet>

- Les bracelets de cuir et de caoutchouc (uréthane) se détériorent avec le temps à cause de la transpiration et des saletés. Parce que c'est un matériau naturel, un bracelet de cuir s'usera, se déformera et se décolorera avec le temps. Il est recommandé de remplacer le bracelet périodiquement.
- La durabilité du bracelet en cuir peut être affectée si celui-ci est mouillé (décoloration ou pelage d'adhésif), influençant les propriétés du matériau. De plus, un cuir humide peut causer des démangeaisons.
- Ne tachez pas un bracelet de cuir avec une substance contenant des matériaux volatils, de la javel, de l'alcool (y compris les cosmétiques). Une décoloration et un vieillissement prématuré peuvent se produire. La lumière ultraviolette telle que la lumière directe du soleil peut causer une décoloration ou une déformation.
- Il est recommandé de retirer votre montre si elle est mouillée même si elle est résistante à l'eau.
- Ne serrez pas le bracelet trop fort. Essayez de laisser un espace suffisant entre le bracelet et votre peau pour permettre une ventilation correcte.
- Le bracelet en caoutchouc (uréthane) peut être taché par la teinture ou de vêtement ou d'autres accessoires. Comme ces tâches peuvent être indélébiles, faites attention quand vous portez votre montre avec des objets qui risquent de transférer leurs couleurs facilement (vêtements, sacs, etc.). De plus, le bracelet peut se détériorer à cause de solvants ou de l'humidité de l'air. Remplacez-le par un nouveau quand il a perdu son élasticité ou devient craquelé.
- Demandez un ajustement ou une réparation du bracelet dans les cas suivants :
 - Si vous notez quelque chose d'anormal sur le bracelet à cause de la corrosion.
 - Le bout du bracelet est corné.
- Nous vous conseillons de demander l'aide d'un technicien expérimenté dans les montres pour ajuster la taille de votre montre. Si l'ajustement n'est pas fait correctement, le bracelet peut se détacher brusquement et vous risqueriez de perdre la montre ou de vous blesser (ne concerne pas les produits disposant de l'outil de réglage du bracelet). Contactez un centre de service après-vente agréé. D'autres magasins pourraient vous facturer le service ou ne pas le fournir.

<Température>

- La montre peut s'arrêter ou le fonctionnement de la montre peut être défectueux dans des conditions de température extrêmement élevée ou basse.
- N'utilisez pas ou ne stockez pas la montre dans un environnement trop chaud ou trop froid, ou dans des conditions dans lesquelles la pile pourrait fuir, surchauffer, exploser ou s'enflammer.

<Magnétisme>

- Les montres analogiques à quartz sont alimentées par un moteur pas à pas qui utilise un aimant. Soumettre la montre à un champ magnétique important extérieur peut entraîner un fonctionnement incorrect du moteur et empêcher la montre de rester exacte.
- Ne pas laisser la montre s'approcher d'appareils de santé magnétiques (colliers magnétiques, bandes élastiques magnétiques, etc.) ou d'aimants utilisés dans les loquets de portes de réfrigérateurs, fermoirs utilisés dans des sacs à main, du haut-parleur d'un téléphone cellulaire, d'un dispositif de cuisson électromagnétique, etc.

<Chocs importants>

- Évitez de faire tomber la montre ou de la soumettre à des chocs importants. Cela pourrait causer un mauvais fonctionnement et/ou une détérioration des performances, de même qu'endommager le boîtier ou le bracelet.

<Électricité statique>

- Les circuits intégrés (IC) utilisés dans les montres à quartz sont sensibles à l'électricité statique. Veuillez noter que la montre peut fonctionner incorrectement ou ne pas fonctionner du tout si elle est exposée à un champ électrostatique intense.

<Produits chimiques, gaz corrosifs et mercure>

- N'utilisez pas la montre dans un environnement soumis à des gaz chimiques ou corrosifs. Si un diluant, du benzène ou d'autres solvants ou produits contenant de tels solvants (y compris l'essence, les dissolvants pour vernis à ongles, le crésol, les nettoyants pour salle de bain, les adhésifs, les substances hydrophobes, etc.) entrait en contact avec la montre, il pourrait causer une décoloration, une détérioration ou des dommages aux matériaux. Faites attention lors de la manipulation de tels produits chimiques. Tout contact avec du mercure comme celui qui est utilisé pour les thermomètres peut aussi causer une décoloration du bracelet et du boîtier.

<Film Protecteur Autocollant>

- Assurez-vous de retirer tous les films protecteurs autocollants qui peuvent se trouver sur votre montre (arrière du boîtier, bracelet, fermoir, etc.). Autrement, de la transpiration ou de l'humidité peut pénétrer entre les films protecteurs et les pièces, entraînant un risque d'éruption cutanée et/ou de corrosion des pièces métalliques.

⚠ ATTENTION Maintenez toujours la montre propre

- Faites tourner la couronne pendant qu'elle est poussée à fond et appuyez sur les boutons périodiquement de façon qu'ils ne se bloquent pas à cause d'une accumulation de corps étrangers.
- Le boîtier et le bracelet de la montre sont en contact direct avec la peau. La corrosion du métal ou les matières étrangères accumulées peuvent entraîner des résidus noirs du bracelet quand il est exposé à l'humidité ou la transpiration. Assurez-vous de maintenir votre montre toujours propre.
- Le boîtier et le bracelet de la montre sont en contact direct avec la peau. Dans de rares circonstances, les saletés ou les matières étrangères accumulées peuvent causer une irritation de la peau. Si vous notez quelque chose d'anormal, arrêtez de porter la montre et consultez votre médecin.
- En cas d'accumulation de transpiration ou de saleté sur un bracelet ou un boîtier métallique, nettoyez soigneusement à l'aide d'une brosse et d'un détergent neutre. Dans le cas de bracelets en cuir ou en caoutchouc (uréthane), nettoyez à l'aide d'un chiffon sec.
- Les bracelets en cuir peuvent se décolorer avec la transpiration et les saletés. Gardez toujours votre bracelet propre en l'essuyant avec un chiffon sec.

Soins pour votre montre

- Essayez toute saleté ou humidité telles que la transpiration du boîtier et du verre avec un chiffon doux.
- Sur les bracelets métalliques, en plastique ou en caoutchouc (uréthane), éliminez la saleté à l'eau. Éliminez les petites saletés coincées entre les fentes du bracelet métallique à l'aide d'une brosse douce.
- Pour un bracelet en cuir, essayez en utilisant un chiffon sec.
- Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser votre montre pendant une longue période de temps, essayez-la attentivement pour retirer toute la transpiration, les saletés et l'humidité, et éviter les endroits trop chauds, trop froids ou trop humides pour le rangement.

Quand de la peinture lumineuse est utilisée pour votre montre

La peinture sur le cadran et les aiguilles vous aide à lire l'heure dans les endroits sombres. La peinture lumineuse stocke la lumière (lumière du jour ou lumière artificielle) et brille dans les endroits sombres. Elle ne contient aucune substance radioactive ni aucun matériau nuisible pour le corps humain ou l'environnement.

- L'émission de lumière apparaîtra lumineuse au début, puis diminuera avec le temps.
- La durée de l'effet lumineux (« brillance ») varie en fonction de la luminosité, des types et de la distance de la source d'éclairage, de la durée d'exposition et de la quantité de peinture.
- La peinture peut ne pas briller et/ou l'effet peut se dissiper rapidement si l'exposition à la lumière a été insuffisante.

Caractéristiques techniques

Modèle	YF10	
Type	Montre analogique à quartz	
Fonctions d'affichage	Heure	heures, minutes
Durée	Environ 6 mois (Éventuellement moins selon les conditions d'utilisation.)	
Pile	Une pile principale (pile bouton au manganèse lithium CR2025).	
Autres fonctions	<ul style="list-style-type: none"> Fonction d'indication de la durée de vie de la pile Fonction d'alarme (vibration) Fonction de vibration (réglage via l'application spécialisée) 	

Les conditions suivantes sont des évaluations dans le tableau ci-dessous lors de la mesure de la « Durée ».

Connexion avec le smartphone	19 heures/jour
Reconnexion automatique	38 fois/jour
Synchronisation des données	20 fois/jour
Notification	22 fois/jour
Affichage du niveau de réalisation du nombre de pas	Une fois/jour
Indication de la date	Une fois/jour
Indication du deuxième fuseau horaire	Une fois/jour

Les caractéristiques techniques et le contenu de ce livret sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.