

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° : YF20)

Vous pouvez accéder aux dernières informations de cette montre en utilisant le QR code.

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/fr/yf20/yf20.html>

- 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

Les précautions fournies avec ce produit contiennent 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.

Veillez à les lire attentivement avant d'utiliser le produit.

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 et moniteur de fréquence cardiaque

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

Boutons configurables par l'utilisateur

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

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • [ADD FEATURES] | • [MUSIQUE CONTRÔLE] |
| • [MODE ENTRAÎNEMENT] | • [MINUTEUR] |
| • [TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE] | • [MÉTÉO] |
| • [CHRONOMÈTRE] | • [FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE] |
| • [NOTIFICATIONS] | |

Affichage permanent sur l'écran

La montre est équipée d'un afficheur sur papier électronique (Electronic Paper Display - EPD). Elle peut indiquer en permanence jusqu'à quatre éléments que vous pouvez choisir parmi les informations suivantes.

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| • [ADD FEATURES] | • [RYTHME CARDIAQUE] |
| • [SECOND FUSEAU HORAIRE] | • [RISQUE DE PLUIE] |
| • [JOUR-DATE] | • [MINUTES ACTIVES] |
| • [TEMPÉRATURE ACTUELLE] | • [CALORIES] |
| • [PAS] | • [PILE] |

L'aspect de l'affichage (cadran de la montre) peut être personnalisé.

Utilisez davantage de fonctions avec Riiiver.

Riiiver est une plateforme de service unique qui connecte les montres à Internet via une application spécialisée installée sur votre smartphone.

Il est possible d'ajouter des fonctions préparées (appelées « iiiidea » dans le service Riiiver) sur cette montre en sélectionnant [ADD FEATURES] lorsque vous attribuez des fonctions aux boutons de la montre ou en choisissant des éléments d'affichage.

- Toutefois, ce service est limité aux régions où Riiiver est disponible. Il n'est pas accessible dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.



Imagine. Inspire. Innovate.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	1
Fonctionnalités.....	1
Avant d'utiliser cette montre.....	2
Autocollants de protection	2
Charge de votre montre.....	2
Identification des composants.....	2
À propos de l'affichage de la montre.....	2
Actualisation de l'affichage sur l'écran	2
Activation de l'éclairage	2
Affichage des notifications	2
Masquage des informations sur l'écran	2
Avant la connexion à un smartphone.....	2
Configuration requise pour la connexion.....	2
Jumelage avec le smartphone	3
Exécution du jumelage.....	3
Si le jumelage échoue	4
Si la connexion échoue après le jumelage (annulation du jumelage).....	4
Synchronisation de votre montre et du smartphone.....	5
Réglage de l'heure et du calendrier	5
Capteur d'accélération et capteur de fréquence cardiaque.....	5
Réglages sur le corps de la montre.....	6
Écran de l'application spécialisée.....	7
Menu latéral	7
Écran [CHOISIR L'APPAREIL].....	7
Écran [MA MONTRE].....	7
Écran [BIEN-ETRE]	8
Modification des réglages de l'application spécialisée	8
Modifier les valeurs des objectifs des activités	9
Vérification de l'état de la montre connectée	10
Personnalisation du cadran de la montre	12
Réglage de l'alarme	14
Réglage des notifications.....	15
Détection automatique d'activités	16
Vérification et correction de la position de référence	17
À propos du menu de la montre.....	18
Utilisation du minuteur.....	18
Technologie sans fil Bluetooth®	19
Caractéristiques techniques	19

Avant d'utiliser cette montre

Autocollants de protection

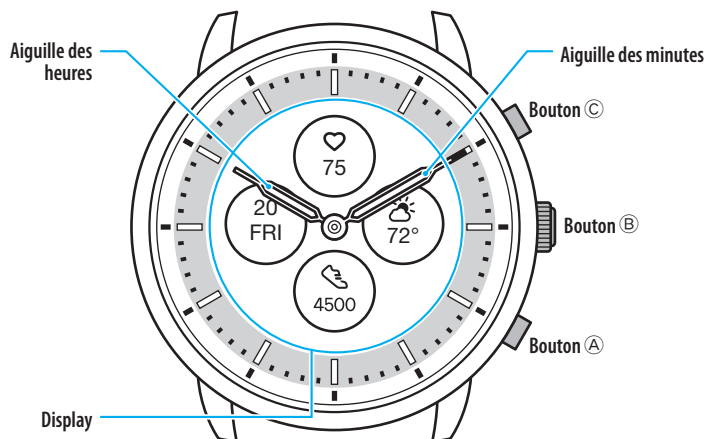
Assurez-vous de retirer tous les films protecteurs autocollants qui peuvent se trouver sur votre montre (arrière du boîtier, bracelet, fermoir, etc.). Autrement, de la transpiration ou de l'humidité peut pénétrer entre les films protecteurs et les pièces, entraînant un risque d'éruption cutanée et/ou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

Charge de votre montre

Chargez la batterie secondaire intégrée en utilisant le chargeur spécial pour utiliser cette montre.

Pour plus de détails, voir le « Guide de démarrage rapide » et le « Câble de recharge » fournis avec le produit.

Identification des composants

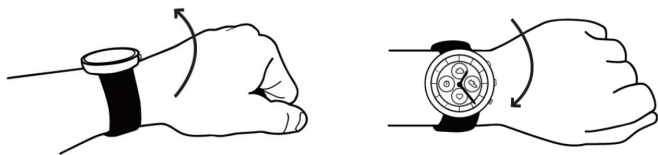


- Les illustrations de ce mode d'emploi ne représentent pas nécessairement à l'identique la montre que vous avez acquise.

À propos de l'affichage de la montre

La montre est équipée d'un afficheur sur papier électronique (Electronic Paper Display – EPD). En raison de l'affichage, la montre peut toujours indiquer diverses informations avec une faible consommation au niveau de la réserve d'énergie. Du reste, contrairement à un écran LCD ordinaire, l'affichage n'est pas toujours actualisé. Pour voir le nombre total de pas actuels ou d'autres données en temps réel, vous devez actualiser l'affichage de façon intentionnelle.

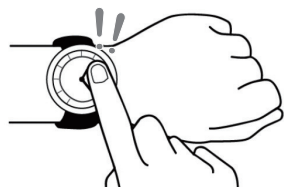
Actualisation de l'affichage sur l'écran



Faites tourner rapidement le poignet où vous portez votre montre pour déplacer les aiguilles et actualiser l'affichage.

- Essayez de faire ce mouvement à nouveau si les aiguilles ne bougent pas.

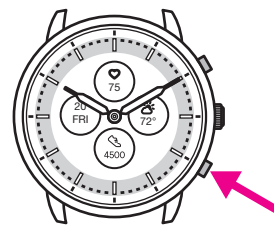
Activation de l'éclairage



Tapez à deux reprises au centre de l'écran pour activer l'éclairage.

- L'éclairage se désactive automatiquement sans aucune opération.
- Vous pouvez modifier le réglage pour que l'éclairage ne s'allume pas sur la montre. Pour plus de détails, voir « Réglages sur le corps de la montre » (page 6).

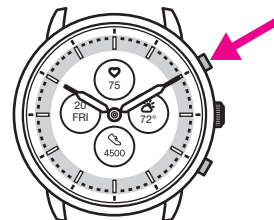
Affichage des notifications



Appuyez sur le bouton inférieur droit (A) de la montre pour afficher les notifications sur l'écran de la montre.

- Pour plus d'informations sur les notifications, reportez-vous à la section « Réglage des notifications » (page 15).

Masquage des informations sur l'écran

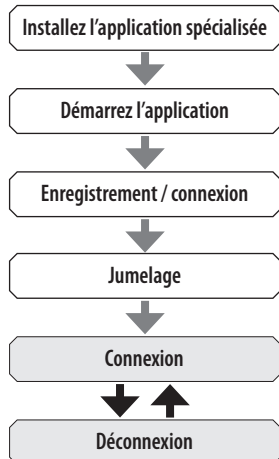


Vous pouvez masquer des informations sur l'écran en appuyant sur le bouton C se trouvant en haut à droite sur la montre et en le maintenant enfoncé.

- Vous pouvez également masquer les informations par le biais des paramètres de la montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section « À propos du menu de la montre » (page 18).

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 votre smartphone possède la configuration requise, le bon fonctionnement de l'application n'est pas garanti.
- La mise à jour de l'application spécialisée peut cesser après l'arrêt de 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 la montre et le smartphone de façon suffisante au préalable.
- Activez Bluetooth® et la ou les fonction(s) associée(s) aux informations de localisation sur votre smartphone.

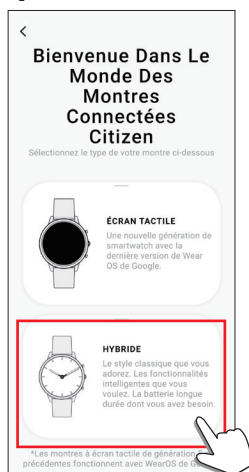
1 Téléchargez l'application spécialisée « CITIZEN CONNECTED » sur un site d'applications et installez-la.



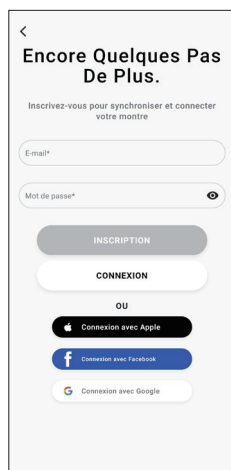
2 Lancez l'application spécialisée.

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

3 Sélectionnez [HYBRIDE].



4 Créez un compte.

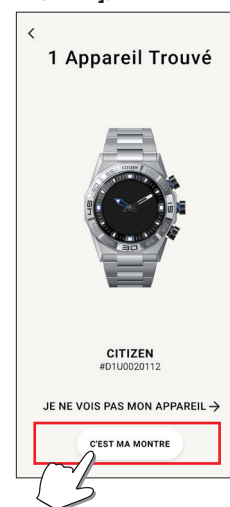


- Une fois le compte créé, procédez à l'authentification. Le numéro d'authentification est envoyé à l'adresse e-mail que vous avez renseignée ici.
- Sélectionnez [CONNEXION] si vous vous êtes déconnecté sans avoir effectué de jumelage après avoir créé un compte auparavant.
- Par la suite, le statut (connecté) 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.

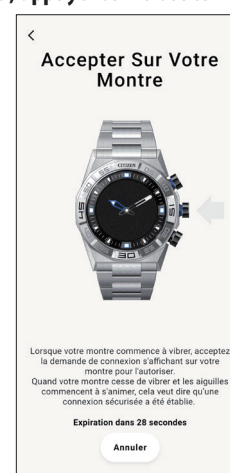


6 Sélectionnez [C'EST MA MONTRE].



- 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.

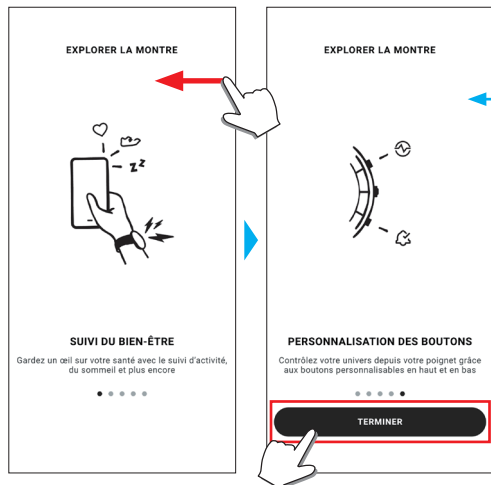
7 Dans le temps imparti, appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.



Le jumelage démarre.

■ Si le jumelage est réussi

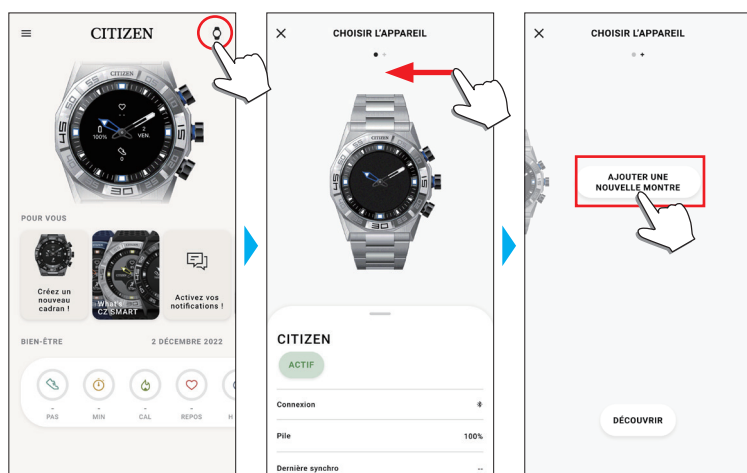
L'écran de fin s'affiche.



Des guides, par exemple pour l'utilisation de la montre, sont affichés. Faites glisser vers la gauche pour aller à la dernière page.

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

Appuyez sur l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil, faites glisser l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] vers la gauche et appuyez sur [A]JOUTER 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 se lance pas si la montre n'est pas assez chargée.
- La synchronisation ne peut pas démarrer lorsque le smartphone et la montre se trouvent à 10 m 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

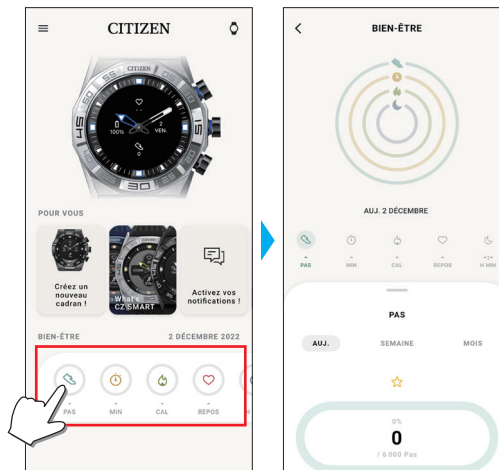
Cette montre reçoit les informations horaires de votre smartphone lors de chaque connexion et règle automatiquement l'heure et le calendrier.

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

Capteur d'accélération et capteur de fréquence cardiaque

Cette montre est équipée d'un capteur d'accélération intégré et d'un capteur de fréquence cardiaque. Ces deux capteurs prennent constamment des mesures lorsque vous portez votre montre.

- Le premier capteur mesure votre activité comme le nombre de pas parcouru et le second votre fréquence cardiaque.
 - Si vous tenez quelque chose avec la main sur laquelle vous portez la montre, il est possible que les capteurs prennent des mesures incorrectes.
- Vous pouvez voir les données de mesure s'afficher en temps réel sur la montre. Sur l'écran [BIEN-ÊTRE] de l'application spécialisée, les données sont également transposées dans des graphiques sous la forme d'enregistrements quotidiens/hebdomadaires/mensuels.



De plus, sur l'écran de l'application spécialisée, vous pouvez vérifier où vous en êtes dans votre entraînement, avec différentes données d'activité (types d'exercice, temps consacré à l'entraînement, consommation de calories calculée à partir de votre taille et votre poids, temps de sommeil, etc.).

- 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 par cette montre peuvent être envoyées à d'autres applications pour la navigation.
- Cette montre détermine les mouvements de la montre par le biais des données fournies par le capteur d'accélération, ce qui lui permet d'estimer le type et la quantité des activités que vous réalisez, telles que la marche ou le sommeil. Cette estimation peut varier par rapport aux données réelles.
- Vous ne pouvez pas éditer les données. Les données d'activité recueillies avec d'autres appareils ne peuvent pas être affichées dans l'application spécialisée de cette montre.

Réglages sur le corps de la montre

Vous pouvez procéder au réglage de la montre et utiliser ses diverses fonctions uniquement en vous servant de la montre.

- Certains réglages et certaines fonctions ne sont pas disponibles sans connexion entre la montre et le smartphone via l'application spécialisée.

Voici une présentation des réglages sur le corps de la montre.

- Voir « À propos du menu de la montre » (page 18) pour les autres fonctions.

1 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



- Elles pointent vers [Accueil] immédiatement après l'indication.
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant 3 minutes.

2 Appuyez sur le bouton inférieur droit (A) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Paramètres].



- Si vous appuyez sur le bouton inférieur droit (A) de la montre, les aiguilles se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre et pointent successivement vers chaque icône de fonction. Si vous appuyez sur le bouton supérieur droit (C) de la montre, les aiguilles se déplacent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Le menu de [Paramètres] apparaît sur la montre.



- [Retour] est sélectionné lorsque le menu s'affiche.

4 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (C) à plusieurs reprises pour choisir un élément du menu.

5 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Le réglage de l'élément du menu que vous avez choisi est modifié.

- À chaque appui sur le bouton, le réglage change.

[À Propos]	Pour connaître le numéro de série et la version du firmware de la montre. <ul style="list-style-type: none"> • Cet élément n'a pas de valeurs de réglage. • Appuyez sur le bouton inférieur droit (A) / le bouton supérieur droit (C) de la montre pour faire défiler l'indication vers le haut / vers le bas.
[Mode montre]	Pour définir à quel poignet vous portez la montre. Choisissez entre [DROITER] et [GAUCHER]. <ul style="list-style-type: none"> • Chaque fois que vous modifiez ce réglage, l'affichage à l'écran est tourné à l'envers. • Si vous sélectionnez [GAUCHER], vous devez partir du principe que les indications « central droit », « supérieur droit » et « inférieur droit » de ce manuel signifient « central gauche », « supérieur gauche » et « inférieur gauche ».
[Montre Info]	Pour définir si vous souhaitez ou non que les informations soient affichées sur l'écran de la montre. <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez le bouton supérieur droit (C) enfoncé pour l'activer ou le désactiver ([ALLUMÉ]/[ÉTEINT]).
[Rythme cardiaque]	Pour définir si vous souhaitez utiliser le capteur de fréquence cardiaque.
[Vibration]	Pour définir l'intensité de vibration de la montre. Choisissez l'un des réglages suivants : [ÉTEINT], [Léger], [MOYEN] ou [FORT]. <ul style="list-style-type: none"> • Chaque fois que vous modifiez ce réglage, la montre vibre selon le nouveau réglage.
[Taille de notification]	Pour définir la taille du texte des notifications qui s'affichent sur l'écran de la montre. Vous pouvez choisir entre [PETIT], [MOYEN] et [GRAND].
[Ne pas déranger]	Pour définir si vous souhaitez suspendre la réception des notifications sur votre montre. Vous pouvez choisir entre [ALLUMÉ], [DUPLIQUER TÉLÉPHONE] et [ÉTEINT]. <ul style="list-style-type: none"> • Ce réglage n'affectera pas le fonctionnement de l'alarme.
[Retour]	Le menu [Paramètres] est fermé.
[Éclairage avant]	Pour définir si vous souhaitez utiliser la lampe.

6 Répétez les étapes 4 et 5 pour régler les autres éléments.

7 Une fois le réglage terminé, enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (C) de la montre à plusieurs reprises pour choisir [Retour].

8 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Paramètres].



9 Appuyez sur le bouton supérieur droit (C).

Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Accueil].

10 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre pour terminer la procédure.

La montre revient à l'indication normale.

- Après l'étape 5, appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre et maintenez-le enfoncé pour passer à l'étape 8.

Écran de l'application spécialisée

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



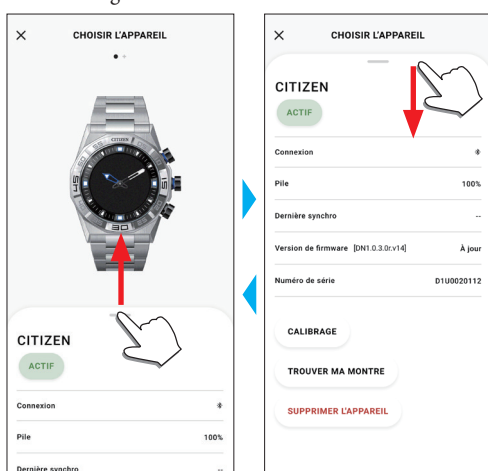
Menu latéral

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



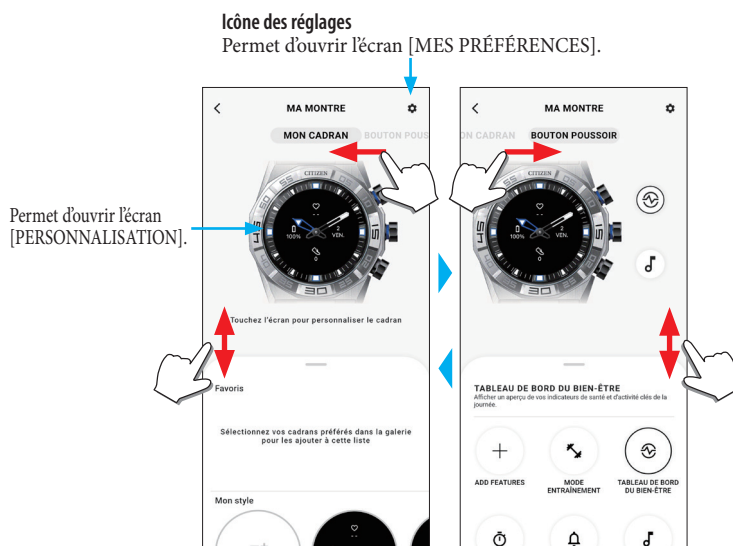
Écran [CHOISIR L'APPAREIL]

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



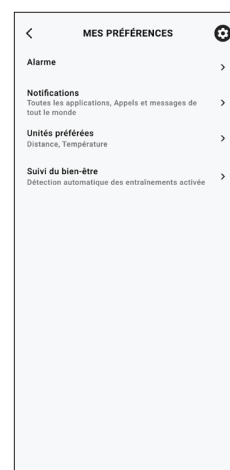
Écran [MA MONTRE]

Vous pouvez personnaliser ici ce qui est indiqué sur le cadran de la montre et affecter une fonction aux boutons de la montre. Vous pouvez aussi contrôler les réglages des notifications et des alarmes.



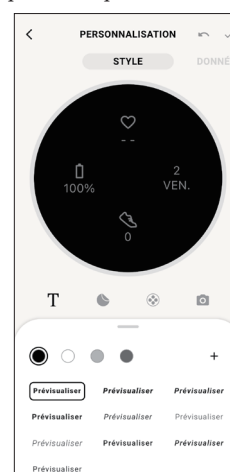
■ Écran [MES PRÉFÉRENCES]

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



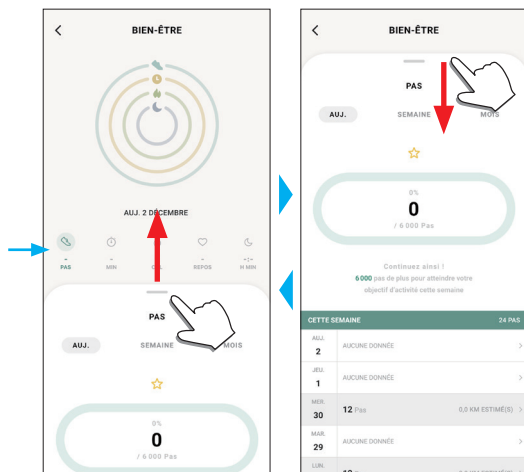
■ Écran [PERSONNALISATION]

Vous pouvez contrôler ici ce qui est indiqué sur le cadran de la montre.



Écran [BIEN-ÊTRE]

Cet écran affiche les données du moniteur d'activité sur la montre. L'écran comporte les cinq sous-menus suivants : [PAS], [MINUTES ACTIVES (MIN)], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)] et [SOMMEIL (H MIN)].



Touchez pour sélectionner un élément que vous voulez indiquer.

- 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 9).

Modification des réglages de l'application spécialisée

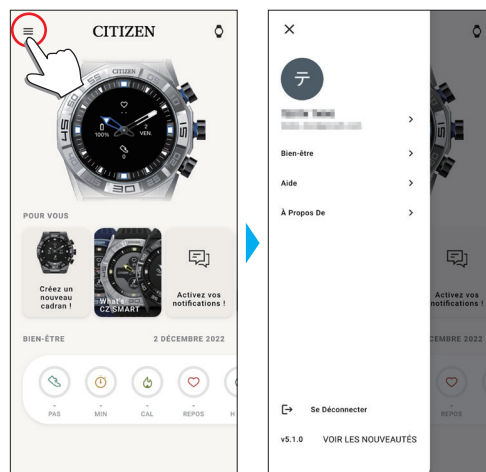
1 Lancez l'application spécialisée.

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	Touchez pour modifier le nom du compte.
[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.

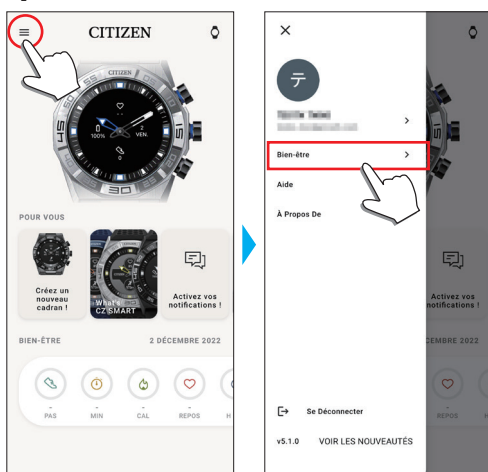
Modifier les valeurs des objectifs des activités

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.

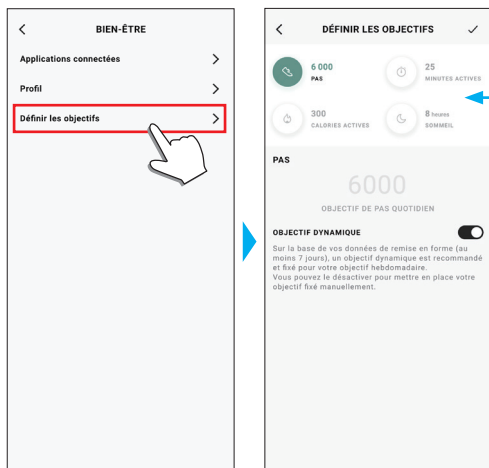
2 Touchez l'icône du menu (☰) en haut à gauche de l'écran d'accueil, puis [Bien-être] sur le menu latéral.



L'écran [BIEN-ÊTRE] s'affiche.

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

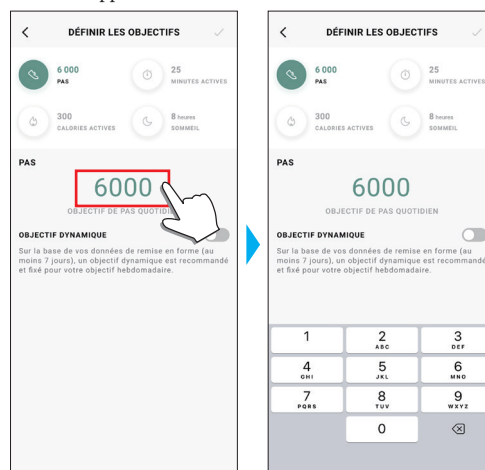
L'écran [DÉFINIR LES OBJECTIFS] s'affiche.



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

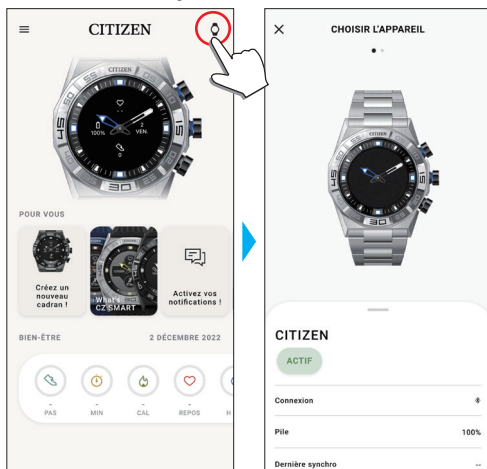
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

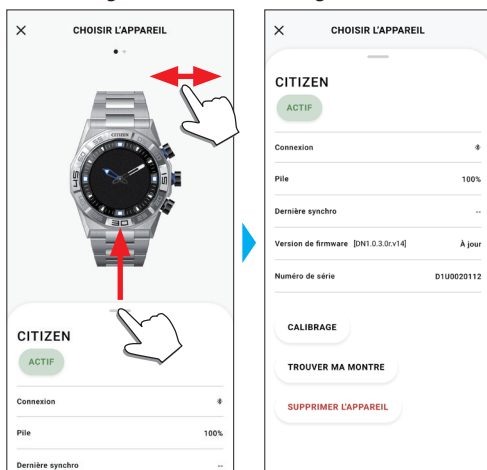
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

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. <ul style="list-style-type: none"> • 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 la réserve d'énergie 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 des heures et des minutes. Pour plus de détails, voir « Vérification et correction de la position de référence » (page 17).
[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. <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • La montre et le smartphone doivent se trouver dans leur portée de connexion.

Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre

Vous pouvez affecter diverses fonctions au bouton inférieur droit (A) et au bouton supérieur droit (C) de la montre. Certaines fonctions doivent être paramétrées sur l'application spécialisée.

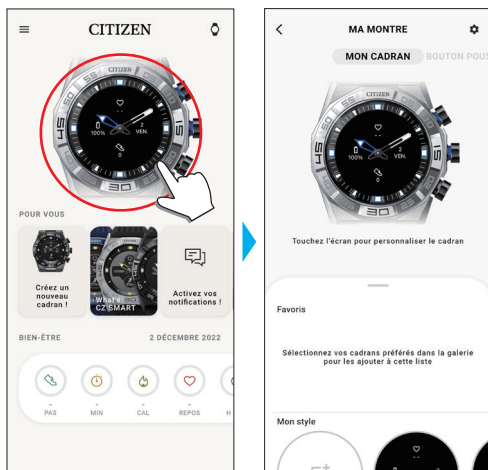
1 Lancez l'application spécialisée.

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.

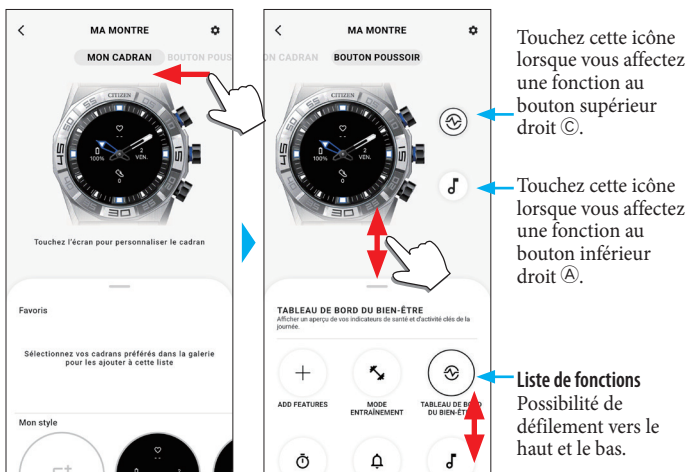
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



3 Faites glisser l'écran [MA MONTRE] vers la gauche pour indiquer [BOUTON POUSSOIR].

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 (C).

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

- Les éléments affichés dans la liste des fonctions peuvent différer selon l'état de la montre.

[ADD FEATURES]	Permet d'affecter une idée de Riiiver à un bouton en tant que fonction. Réglage de la fonction : Activez les idées dans [Liste d'idées] et réalisez les réglages requis pour afficher les idées de Riiiver en bas de l'écran. • Riiiver et les idées ne figurent pas dans cette liste si vous vous trouvez dans un endroit où le service n'est pas disponible. Même si vous affectez une idée, elle n'apparaîtra pas dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.
[MODE ENTRAÎNEMENT]	Mesure votre activité physique et indique les résultats obtenus pour chaque type d'exercice. Les résultats relatifs à vos exercices sont affichés sur l'écran de l'application.
[TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE]	Affiche les [PAS], [MINUTES ACTIVES (MIN)], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)] et [SOMMEIL (H MIN)] d'une journée. Cette fonction mesure votre fréquence cardiaque.
[CHRONOMÈTRE]	Active la fonction chronomètre. L'aiguille des minutes se superpose à celle des heures et elles bougent pour indiquer les secondes.
[NOTIFICATIONS]	Affiche des notifications. Réglage de la fonction : pour les notifications, vous devez procéder au réglage de la fonction sur [Notifications] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].
[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 : Appuyez sur le bouton supérieur droit (C) de la montre et maintenez-le enfoncé. Monter le volume : Appuyez une fois sur le bouton supérieur droit (C). Baisser le volume : Appuyez une fois sur le bouton inférieur droit (A). Retour au morceau précédent : Maintenez le bouton inférieur droit (A) enfoncé.
[MINUTEUR]	Active un minuteur de compte à rebours. L'aiguille des minutes se superpose à celle des heures et elles tournent en sens inverse pour décompter les secondes. Vous pouvez régler le temps du compte à rebours par intervalles de 1 minute. La montre vibre lorsque le temps est écoulé. Réglage de la fonction : le compte à rebours du minuteur doit être modifié directement sur la montre.
[MÉTÉO]	Affiche les bulletins météorologiques pour deux endroits maximum, y compris l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Réglage de la fonction : sélectionnez les endroits sur [AJOUTER UN LIEU]. • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE]	Votre smartphone émet un son pour vous aider si vous le recherchez. Pour arrêter la sonnerie, appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Fonctions ajoutées via [ADD FEATURES]

[Indice UV]	Affiche les indices UV de trois endroits y compris celui où vous vous trouvez actuellement.
[Bulletin de surf]	Affiche des bulletins météorologiques spéciaux pour les surfeurs.
[Éclairage Hue]	Contrôle Hue, une lampe intelligente de Philips. • Cette fonction est disponible uniquement sur iOS.
[Bulletin de golf]	Affiche des bulletins météorologiques spéciaux pour les golfeurs.
[Parcours de golf]	Affiche des informations sur chaque trou d'un parcours comme la longueur et le handicap.
[Informations de vol]	Vous pouvez consulter les informations relatives au vol que vous avez enregistré.
[Suivi de livraison]	Vous pouvez consulter les informations de suivi et de livraison de vos colis.
[Google Nest Thermostat]	Vous pouvez contrôler l'outil de gestion de la température de la pièce.
[Yard to Hole]	Vous pouvez vérifier la distance d'un trou sur un parcours de golf.

5 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.

■ Tentative d'utilisation des fonctions affectées

Si vous appuyez sur un bouton de la montre auquel une fonction est affectée, l'écran de la fonction en question s'affiche sur la montre.

- Certaines fonctions requièrent une connexion Internet via l'application spécialisée.

■ Après l'utilisation des fonctions

Appuyez sur le bouton central droit (B) et maintenez-le enfoncé pour revenir automatiquement à l'indication normale.

- La mesure de fonctions comme celles du minuteur continue après le retour à l'indication normale.

Personnalisation du cadran de la montre

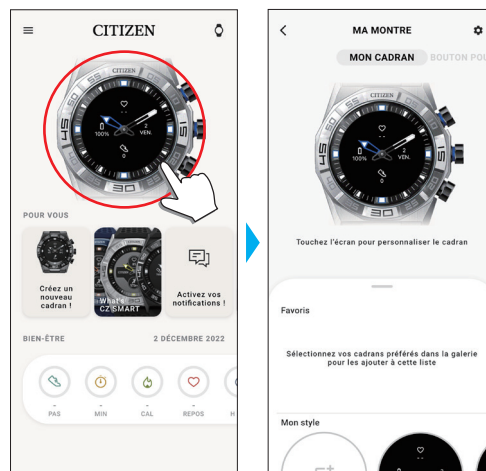
1 Lancez l'application spécialisée.

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.

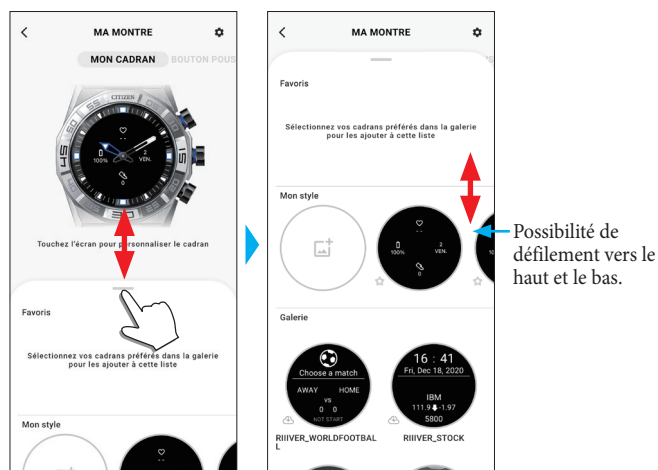
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



3 Faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran si [MON CADRAN] est indiqué.

- Faites glisser l'écran vers la droite si [BOUTON POUSSOIR] est indiqué.
- Passez à l'étape 5 si vous voulez personnaliser le cadran actuel de la montre.



Possibilité de défilement vers le haut et le bas.

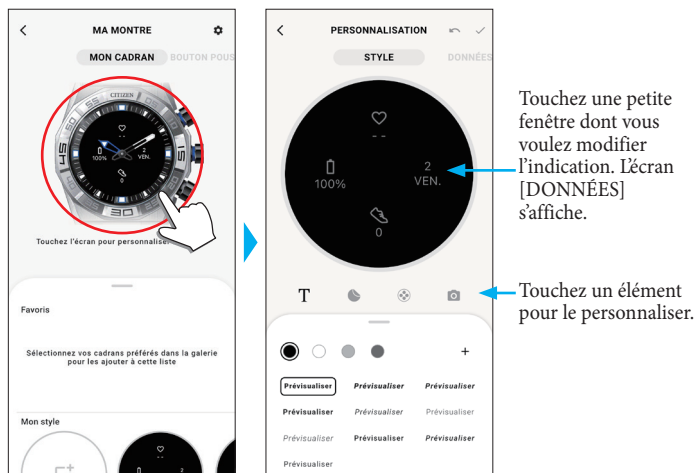
4 Choisissez et touchez le cadran de montre souhaité.

Le cadran choisi apparaît sur l'affichage de la montre et l'écran du smartphone.

Passez à l'étape suivante si vous voulez personnaliser le cadran de la montre.

5 Touchez l'image de la montre sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [PERSONNALISATION] s'affiche.



Touchez une petite fenêtre dont vous voulez modifier l'indication. L'écran [DONNÉES] s'affiche.

Touchez un élément pour le personnaliser.

- Certains cadrans ne peuvent pas être personnalisés.

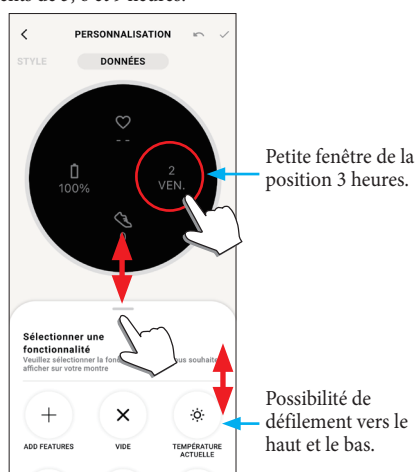
	Vous pouvez saisir le texte à indiquer sur l'affichage de la montre. Touchez [+] pour ajouter du texte. Vous pouvez choisir la couleur du texte. Faites-le glisser pour le changer de place ; faites un mouvement de rétrécissement ou d'agrandissement avec les doigts pour modifier sa taille.
	Permet d'ajouter un film autocollant préparé pour les cadrans de montre. Touchez l'autocollant que vous avez placé pour changer sa couleur. Faites-le glisser pour le changer de place ; faites un mouvement de rétrécissement ou d'agrandissement avec les doigts pour modifier sa taille.
	Permet de choisir un arrière-plan pour le cadran de la montre.
	Permet de disposer des données de photo stockées dans votre smartphone dans un cadran de montre. Le cadran de montre existant est remplacé par le nouveau.

- Certains éléments du menu n'apparaissent pas sur certains cadrans de montre.
- Pour supprimer le texte et les autocollants, sélectionnez ce que vous voulez supprimer et touchez l'icône de la poubelle.

Pour modifier l'indication des petites fenêtres

Touchez une fenêtre dont vous voulez modifier l'indication.

- Sur l'exemple suivant, le cadran de la montre compte trois petites fenêtres aux emplacements de 3, 6 et 9 heures.



Petite fenêtre de la position 3 heures.

Possibilité de défilement vers le haut et le bas.

Choisissez une fonction que vous souhaitez indiquer dans l'onglet en bas de l'écran.

- Vous pouvez ajouter [CADRAN D'OBJECTIF] à une fenêtre lorsqu'elle indique une valeur d'objectif telle que [PAS].

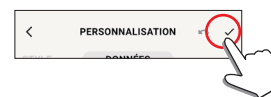
[ADD FEATURES]	Permet de choisir un élément d'information à partir des idées de Riiiver. Activez les idées dans [Liste d'idées] pour afficher les éléments d'information de Riiiver en bas de l'écran. • Riiiver et les idées ne figurent pas dans cette liste si vous vous trouvez dans un endroit où le service n'est pas disponible. Même si vous choisissez une idée pour laquelle s'affiche, elle n'apparaîtra pas dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.
[SECOND FUSEAU HORAIRE]	Indique l'heure actuelle de l'endroit que vous avez sélectionné. L'emplacement choisi s'affiche en bas de l'écran. Sélectionnez-le pour modifier l'emplacement.
[VIDE]	Choisissez cela lorsque vous voulez qu'aucune indication ne soit affichée.
[JOUR-DATE]	Affiche l'heure et le jour de la semaine.
[TEMPÉRATURE ACTUELLE]	Indique la température de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[PAS]	Affiche le nombre de pas que vous avez parcouru aujourd'hui.
[RYTHME CARDIAQUE]	Indique la fréquence cardiaque dernièrement mesurée.
[RISQUE DE PLUIE]	Indique le risque d'averses à l'endroit où vous vous trouvez actuellement. • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[MINUTES ACTIVES]	Affiche le temps que vous avez passé à faire de l'exercice aujourd'hui.
[CALORIES]	Indique le nombre de calories que vous avez brûlées aujourd'hui.
[PILE]	Indique la réserve d'énergie actuelle de la montre.

Fonctions ajoutées via [ADD FEATURES]

[Sport en direct]	Des bulletins d'information rapide concernant le sport que vous avez choisi sont affichés.
[Indice UV]	Affiche l'indice UV de l'endroit où vous vous trouvez actuellement.
[Stock price]	Le cours d'une action d'une entreprise que vous avez renseignée est indiqué.
[World Football]	Des bulletins d'information rapide concernant une équipe de football que vous avez choisie sont affichés.

6 Une fois la personnalisation terminée, touchez l'icône de la case cochée (✓) en haut à gauche de l'écran [PERSONNALISATION].

L'écran [APPLIQUER] est affiché.



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

Le cadran de montre personnalisé s'affiche sur le cadran de la montre.

Réglage de l'alarme

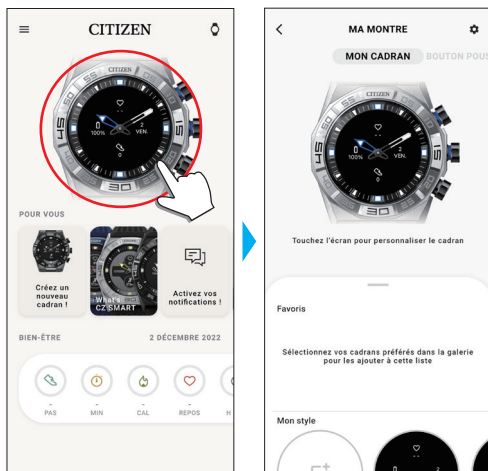
1 Lancez l'application spécialisée.

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.

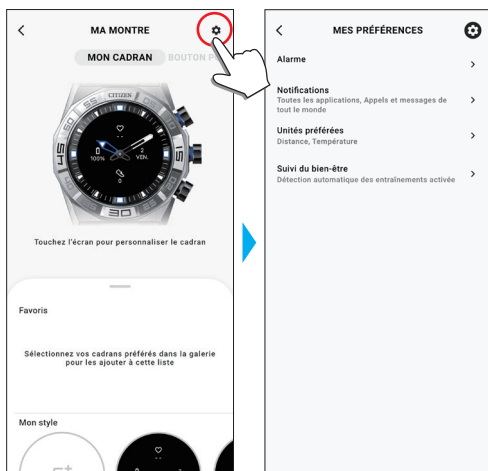
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



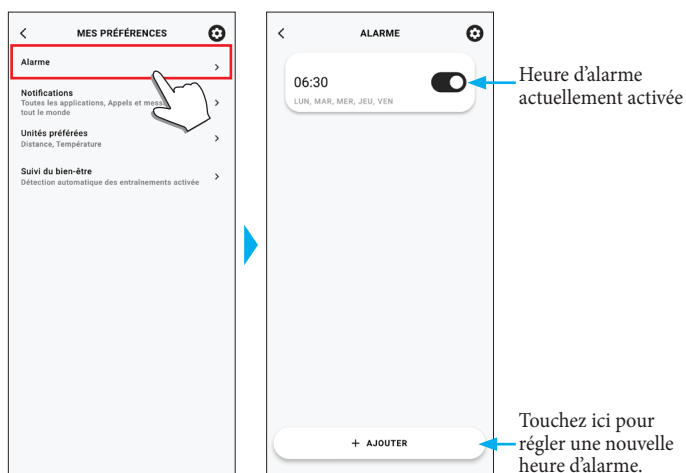
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



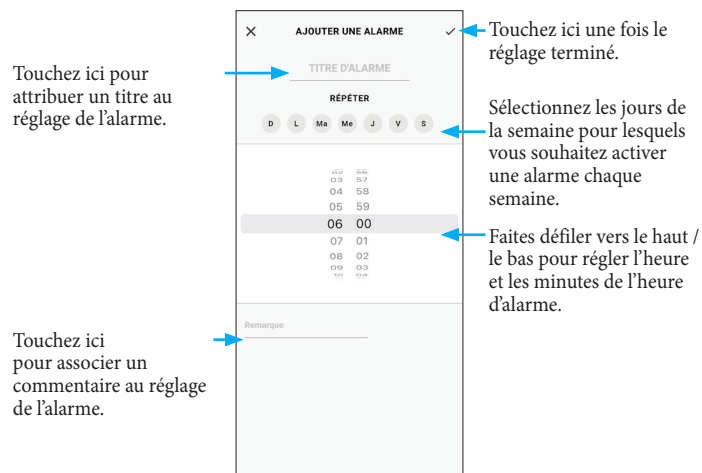
4 Touchez [Alarme] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

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.

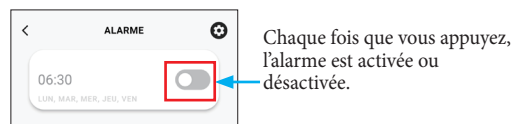
■ Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte

La montre vibre.

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

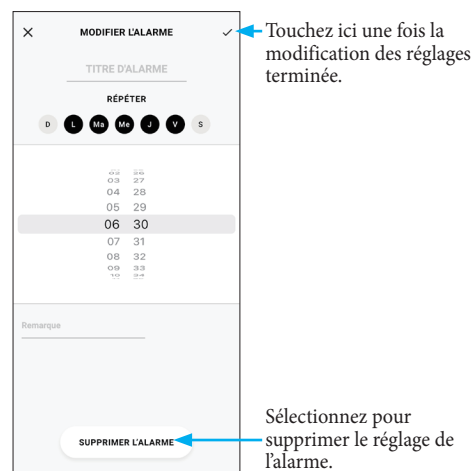
■ Activation et désactivation de l'alarme

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

- Il est possible que ces notifications ne vous parviennent pas si la distance entre la montre et le smartphone est de 10 m ou plus ou si un obstacle se trouve entre les deux.

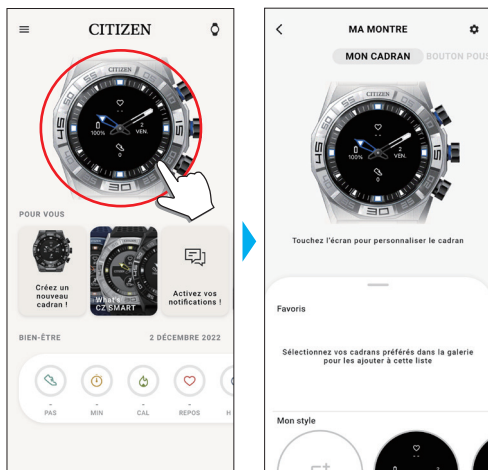
1 Lancez l'application spécialisée.

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.

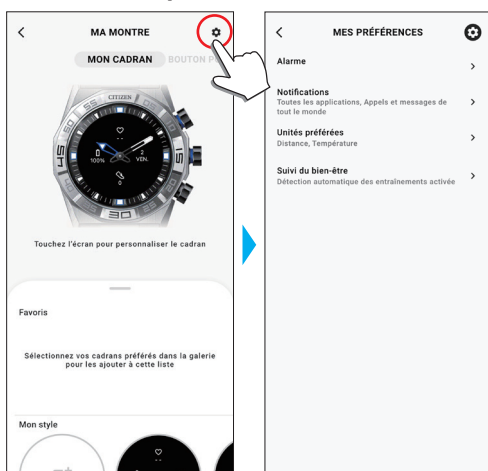
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



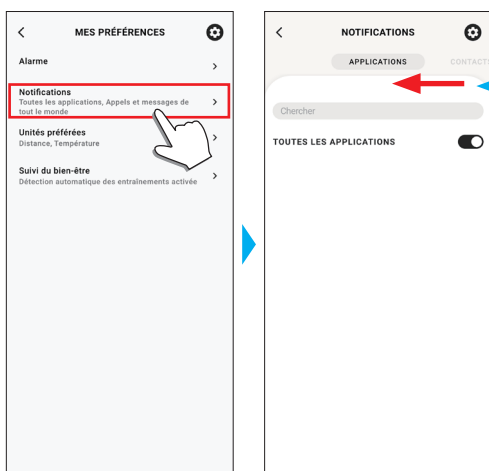
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

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.

[APPLICATIONS]	[CONTACTS]
<p>Choisissez des applications pour la réception de notifications.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous devez également activer la réception des notifications dans les réglages de votre smartphone. Les applications affichées peuvent varier en fonction du système d'exploitation de votre smartphone. 	<p>Vous pouvez choisir des cibles de notification pour le téléphone et chacun des services de messages.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour [RÉPONSE RAPIDE] (dans l'application spécialisée pour Android uniquement), voir ci-dessous.

- Vous devez contrôler l'accès directement sur votre smartphone pour accéder à son application de gestion d'adresse.
- Sur le système d'exploitation des téléphones Android, vous pouvez sélectionner des éléments avec « i » et contrôler leur droit d'accès.

■ À propos de [RÉPONSE RAPIDE]

Lorsqu'un appel provient d'une des cibles de notification, vous pouvez y répondre avec un message en utilisant [RÉPONSE RAPIDE] (application spécialisée pour Android uniquement)

Vous pouvez créer et stocker jusqu'à deux messages à l'avance.

Si vous utilisez [RÉPONSE RAPIDE], lorsque vous recevez un appel, choisissez un message parmi les messages stockés en utilisant le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (B) de la montre et envoyez-le au moyen du bouton central droit (B).

Détection automatique d'activités

Pour les quatre activités, [Course à pied], [Vélo], [Marche] et [Rameur], vous pouvez paramétrer la montre pour qu'elle les détecte automatiquement et démarre la mesure. ([Détection D'entraînement Automatique])

Cette montre dispose aussi d'une fonction de notification qui vous invite à vous lever lorsqu'elle détecte que vous n'avez pas bougé pendant un certain laps de temps, par exemple lorsque vous étudiez ou travaillez. ([Alertes de mouvement])

- Il est possible que ces notifications ne vous parviennent pas si la distance entre la montre et le smartphone est de 10 m ou plus ou si un obstacle se trouve entre les deux.
- La fonction [Alertes de mouvement] est activée lorsqu'aucune activité n'a été détectée par le capteur d'accélération de la montre pendant un certain temps.

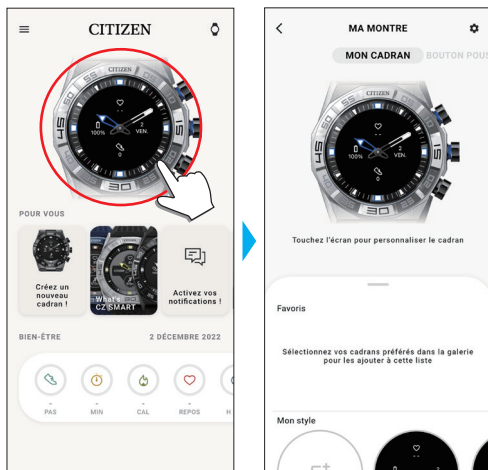
1 Lancez l'application spécialisée.

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.

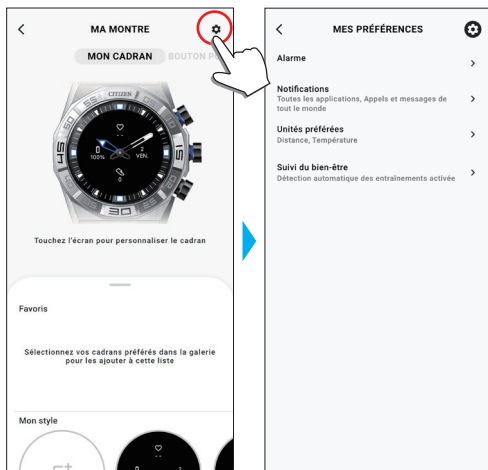
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



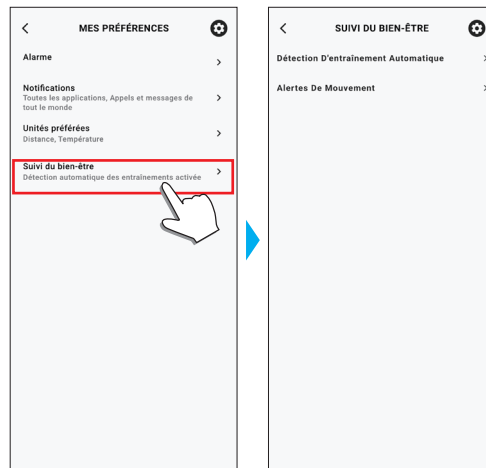
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



4 Touchez [Suivi du bien-être] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran [SUIVI DU BIEN-ETRE] s'affiche.



[Détection D'entraînement Automatique]	[Alertes de mouvement]
<p>TOUCHEZ LES BOUTONS DES ACTIVITÉS POUR LESQUELLES VOUS VOULEZ QUE LA MESURE DÉMARRE AUTOMATIQUEMENT.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si vous cochez [Demandez-moi d'abord], une notification vous parviendra lorsque la mesure commencera. 	<p>UTILISEZ [DÉBUT] ET [FIN] POUR DÉFINIR LA PÉRIODE DURANT LAQUELLE LA FONCTION EST ACTIVE. AUCUNE NOTIFICATION NE VOUS SERA ENVOYÉE EN DEHORS DE LA PÉRIODE DE TEMPS QUE VOUS AUREZ PRÉALABLEMENT DÉFINIE. [AVERTISSEZ-MOI EN CAS D'INACTIVITÉ PENDANT] PERMET DE DÉFINIR L'INTERVALLE ENTRE LA DERNIÈRE ACTIVITÉ DÉTECTÉE ET L'ENVOI DE LA NOTIFICATION.</p>

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.

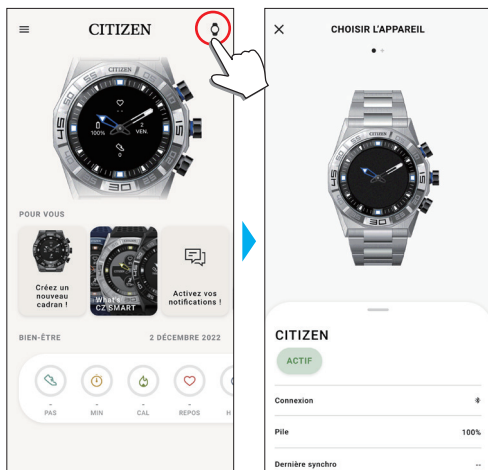
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

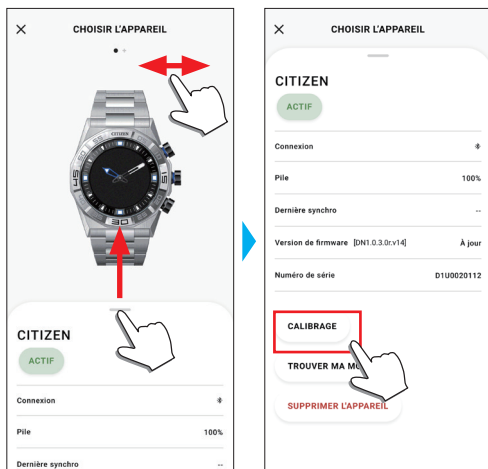
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

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

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

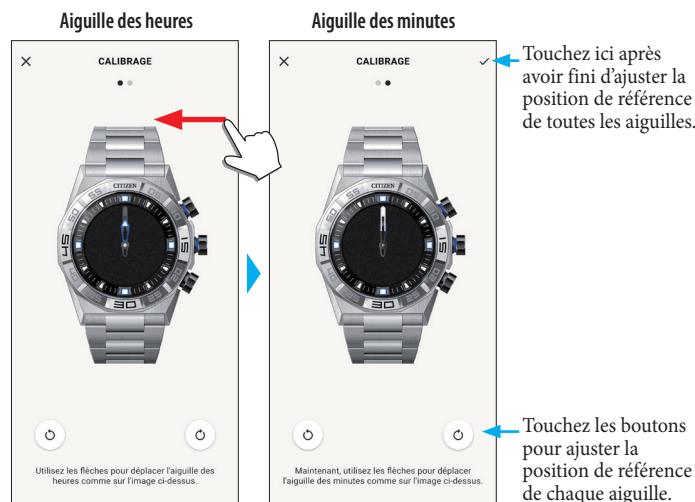


3 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher la montre connectée et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.



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.

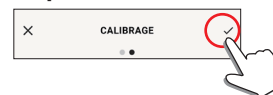
- Utilisez les boutons sous l'illustration de la montre affichée à l'écran pour déplacer l'aiguille de la montre.

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.

À propos du menu de la montre

Vous pouvez sélectionner une fonction à partir du menu de la montre et l'utiliser.

- Certaines fonctions ne sont pas disponibles sans connexion entre la montre et le smartphone via l'application spécialisée.

1 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



- [Accueil] est pointé immédiatement après l'indication.
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant 3 minutes.

2 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (C) de la montre à plusieurs reprises pour changer la fonction à utiliser.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction.

- Maintenez le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (C) de la montre enfoncé pour déplacer progressivement les aiguilles.
- L'icône noire dans un cercle blanc montre la fonction actuellement choisie.
- Les idées ne sont pas disponibles dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.

[Météo]	Affiche les bulletins météorologiques pour deux endroits maximum, y compris l'endroit où vous vous trouvez actuellement. <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'utiliser, vous devez procéder aux réglages sur l'application spécialisée. Pour plus de détails, voir « Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre » (page 11).
[Sonnerie du téléphone]	Fait sonner le smartphone jumelé à la montre. Cette fonction est utile lorsqu'on cherche son téléphone. Pour arrêter la sonnerie, appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.
[Contrôle de la musique]	Permet de contrôler la lecture de musique sur la montre en utilisant l'application musique : possibilité de commander les fonctions monter/baisser le volume et lecture/pause/précédent. Lecture/pause : Appuyez sur le bouton supérieur droit (C) de la montre et maintenez-le enfoncé. Monter le volume : Appuyez une fois sur le bouton supérieur droit (C). Baisser le volume : Appuyez une fois sur le bouton inférieur droit (A). Retour au morceau précédent : Maintenez le bouton inférieur droit (A) enfoncé.
[Notifications]	Affiche des notifications. <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'utiliser, vous devez procéder aux réglages sur l'application spécialisée. Pour plus de détails, voir « Réglage des notifications » (page 15).
[Accueil]	La montre revient à l'écran normal.
[Paramètres]	Pour définir les réglages de la montre. <ul style="list-style-type: none"> • Pour plus de détails, voir « Réglages sur le corps de la montre » (page 6).
[Bien-être]	Affiche les [PAS], [MINUTES ACTIVES (MIN)], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)] et [SOMMEIL (H MIN)] d'une journée. Cette fonction mesure votre fréquence cardiaque.
[Entraînement]	Pour sélectionner un type d'exercice parmi 10 catégories et prendre les mesures correspondantes. Pour certaines activités, vous pouvez afficher l'itinéraire de votre entraînement sur une carte. <ul style="list-style-type: none"> • Pour [Course à pied], [Vélo], [Marche] et [Rameur], vous pouvez paramétrer la montre pour qu'elle les détecte automatiquement et démarre la mesure. Pour plus de détails, voir « Détection automatique d'activités » (page 16).
[Minuteur]	Active un minuteur de compte à rebours. Pour plus de détails, voir « Utilisation du minuteur » (page 18).
[Chronomètre]	Active la fonction chronomètre. L'aiguille des minutes se superpose à celle des heures et elles bougent pour indiquer les secondes.

3 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

La fonction que vous avez choisie s'affiche alors à l'écran.

- Certaines fonctions démarrent immédiatement.

■ Revenir à l'indication normale

Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre et maintenez-le enfoncé pour revenir automatiquement à l'indication normale.

- Après avoir quitté les réglages d'un élément et être retourné au menu, appuyez de nouveau sur le bouton central droit (B) et maintenez-le enfoncé.

Utilisation du minuteur

Le minuteur de cette montre peut régler un compte à rebours par intervalles de 1 minute.

- Le compte à rebours du minuteur doit être modifié sur la montre.

1 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



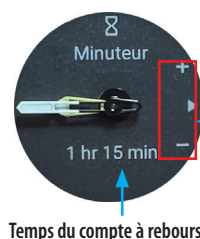
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant 3 minutes.

2 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A) ou le bouton supérieur droit (C) de la montre à plusieurs reprises pour afficher l'écran [Minuteur].



3 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

La montre affiche l'écran [Minuteur] et le précédent compte à rebours est indiqué.



Guide des boutons

« + » : bouton supérieur droit (C)

« ► » : bouton central droit (B)

« - » : Enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A).

Temps du compte à rebours

Voici comment changer le compte à rebours pour le paramétrer sur 25 minutes par exemple.

4 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur droit (A) à plusieurs reprises pour régler le compte à rebours sur [25 min].

- Le compte à rebours change régulièrement par intervalles de 10 minutes si vous maintenez enfoncé l'un des boutons.

5 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre commencent à se déplacer à partir de la position 12 heures et le compte à rebours débute.



Temps restant

- Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre pour revenir à l'indication normale.

Le minuteur conserve le compte à rebours.

■ Après la mesure

La montre vibre pour vous indiquer que le temps est écoulé.

■ Annuler la mesure

La mesure du minuteur et des autres fonctions ne s'arrête pas même si vous changez d'écran. Pour annuler la mesure, arrêtez-la en procédant comme suit.

1 Appelez l'écran [Minuteur] en exécutant les étapes 1 à 3 de « Utilisation du minuteur » (page 18).



2 Appuyez sur le bouton inférieur droit (A) de la montre.

Le compte à rebours du minuteur est mis en pause.

- Appuyez sur le bouton inférieur droit (A) de la montre pour le redémarrer.



3 Appuyez sur le bouton supérieur droit (C) de la montre pour réinitialiser le minuteur.

Le temps restant du minuteur passe à [0 min] et le compte à rebours se termine.



4 Appuyez sur le bouton central droit (B) de la montre pour terminer la procédure.

La montre revient à l'indication normale.

- Le temps du compte à rebours est conservé.
- Si vous appuyez sur le bouton supérieur droit (C) à l'étape 3 ci-dessus, le temps du compte à rebours sera mis à jour.

Technologie sans fil Bluetooth®

■ Réglementations 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.

https://www.citizenwatch-global.com/support/html/fr/yf20/bt_info_01_yf20.html



Caractéristiques techniques

Modèle	YF20	
Type	Montre intelligente analogique et numérique	
Fonctions d'affichage	Partie analogique	heures, minutes
	Partie affichage	Indique différentes fonctions en permanence
Durée	Environ 2 à 4 semaines (selon les conditions d'utilisation)	
Batterie	1 pile rechargeable (pile lithium-ion)	
Autres fonctions	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction de connexion (via l'application spécialisée sur votre smartphone) • Fonction de vibration (pour le réglage de l'alarme et autre via l'application spécialisée) • Fonction de contrôle d'activité • Fonction de mesure de la fréquence cardiaque • Fonction Riiiver • Indications basées sur les fonctions de la montre : nombre de pas/durée et niveau de réalisation pour chaque type d'entraînement / fréquence cardiaque / consommation de calories / temps de sommeil notification d'appels entrants / notifications provenant d'applications / notification d'alerte d'inactivité chronomètre / minuteur musique contrôle météo / température / risque d'averses second fuseau horaire (heure locale) / indication de la date et du jour de la semaine affectation de fonctions aux boutons / modification des cadrans de montre recherche du smartphone 	

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