

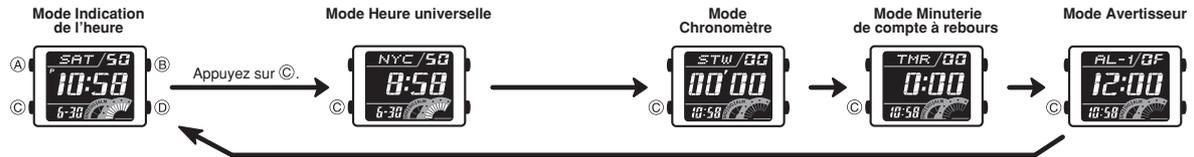
# Guide d'utilisation 3057

## A propos de ce mode d'emploi

- Les lettres sur l'illustration ci-contre désignent les boutons utilisés pour les diverses opérations.
- Chaque section de ce mode d'emploi fournit les informations nécessaires sur les opérations pouvant être effectuées dans chaque mode. Pour le détail et les informations techniques, reportez-vous à "Référence".

## Guide général

- Appuyez sur **(C)** pour changer de mode.
- Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un écran de réglage est affiché), appuyez sur **(B)** pour éclairer le cadran.



## Indication de l'heure

Utilisez le mode Indication de l'heure pour régler et voir l'heure et la date.

**Lire ceci avant de régler l'heure et la date !**  
Les heures des modes Indication de l'heure et Heure universelle sont reliées. C'est pourquoi il faut sélectionner un code de ville pour votre ville de résidence (la ville où vous utilisez normalement la montre) avant de régler l'heure et la date.

- Pour voir le réglage actuel du code de ville de résidence, appuyez sur **(A)** en mode Indication de l'heure.
- Pour le détail sur les codes de ville, voir "City Code Table" (Tableau des codes de ville).

### Pour régler l'heure et la date

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur **(A)** jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Appuyez sur **(C)** pour changer la position du clignotement et sélectionner d'autres réglages de la façon suivante.

3. Lorsque le réglage souhaité clignote, utilisez **(D)** et **(B)** pour le changer de la façon suivante.

Ecran	Pour:	Il faut:
50	Remettre les secondes à 00	Appuyer sur <b>(D)</b> .
TYO	Changer le code de ville	Utiliser <b>(D)</b> (est) et <b>(B)</b> (ouest).
0F DST	Sélectionner l'heure d'été (0F) ou l'heure d'hiver (0F)	Appuyer sur <b>(D)</b> .
10:50	Changer les heures ou les minutes	Utiliser <b>(D)</b> (+) et <b>(B)</b> (-).
12 H	Sélectionner le format de 12 heures (12 H) ou de 24 heures (24 H)	Appuyer sur <b>(D)</b> .
2007	Changer l'année, le mois ou le jour	Utiliser <b>(D)</b> (+) et <b>(B)</b> (-).

- Voir "Heure d'été (DST)" pour le détail sur l'heure d'été.
- 4. Appuyez sur **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.
- Si vous remettez les secondes à 00 entre 30 et 59 secondes, les minutes augmentent d'une unité. Si vous les remettez à 00 entre 00 et 29 secondes, les minutes ne changent pas.
- Dans le format de 12 heures, l'indicateur **P** (après-midi) apparaît pour les heures entre midi et 11:59 du soir et aucun indicateur n'apparaît pour les heures entre minuit et 11:59 du matin.
- Avec le format de 24 heures, les heures sont indiquées de 0:00 à 23:59, sans aucun indicateur.
- Le format de 12 ou 24 heures sélectionné dans le mode Indication de l'heure est valide dans tous les modes.
- L'année peut être réglée de 2000 à 2099.
- Le calendrier entièrement automatique de la montre tient compte des différentes longueurs des mois et des années bissextiles. Une fois que la date a été réglée, il n'y en principe aucune raison de la changer sauf après le remplacement de la pile de la montre.
- Le jour de la semaine est automatiquement indiqué en fonction de la date (année, mois et jour).

## Heure d'été (DST)

Lorsque l'heure d'été est sélectionnée, l'heure d'hiver avance automatiquement d'une heure. Notez que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays ou régions.

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

Etat Activé/Désactivé

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur **(A)** jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Appuyez deux fois sur **(C)** pour afficher l'écran de réglage de l'heure d'été.
3. Appuyez sur **(D)** pour sélectionner l'heure d'été (0F) ou l'heure d'hiver (0F).
4. Appuyez sur **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.

- L'indicateur **DST** apparaît dans les modes Indication de l'heure et Avertisseur pour indiquer que l'heure d'été est activée.

## Heure universelle

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

- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent en mode Heure universelle, auquel vous accédez en appuyant sur **(C)**.
- En mode Heure universelle, vous pouvez appuyer sur **(A)** pour changer le format d'affichage, comme indiqué ci-dessous.

Code de ville Heure actuelle dans le code de ville sélectionné

Appuyez sur **(A)**.

Mois - Jour dans le code de ville sélectionné

Heure du mode Indication de l'heure (Heures : Minutes)  
\* L'indicateur **P** n'apparaît pas à côté de l'heure indiquée dans le mode Heure universelle.

### Pour voir l'heure d'un autre code de ville

- En mode Heure universelle, appuyez sur **(D)** pour faire défiler les codes de ville vers l'est.
- Pour de plus amples informations sur les codes de ville, voir "City Code Table" (Tableau des codes de ville).
  - Si l'heure indiquée pour une ville est fautive, vérifiez l'heure du mode Indication de l'heure et les réglages du code de ville de résidence, et changez-les si nécessaire.

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

1. En mode Heure universelle, utilisez **(D)** pour afficher le code de ville (fuseau horaire) dont vous voulez changer le réglage d'heure d'hiver/heure d'été.
  2. Appuyez une seconde environ sur **(A)** pour sélectionner l'heure d'été (indicateur **DST** affiché) ou l'heure d'hiver (indicateur **DST** non affiché).
- L'indicateur **DST** apparaît lorsque vous affichez un code de ville pour lequel l'heure d'été a été sélectionnée.
  - Notez que le réglage d'heure d'été/hiver n'affecte que le code de ville actuellement affiché. Les autres codes de ville ne sont pas affectés par ce réglage.
  - En mode Heure universelle, vous pouvez sélectionner l'heure d'été ou l'heure d'hiver pour le code de ville de résidence sélectionné en mode Indication de l'heure. Le réglage sélectionné en mode Heure universelle est également valide pour le mode Indication de l'heure.

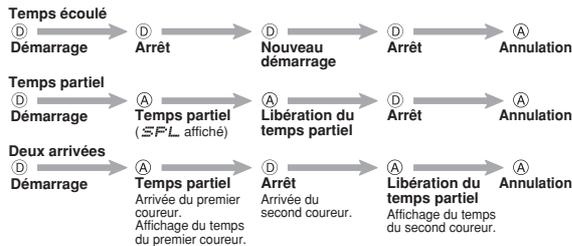
## Chronomètre



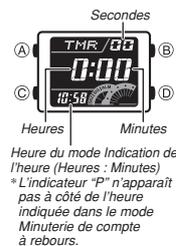
Le chronomètre permet de mesurer le temps écoulé, des temps partiels et deux arrivées.

- La plage d'affichage du chronomètre est 59 minutes, 59,99 secondes.
- Lorsque la limite de chronométrage est atteinte, le chronomètre revient à zéro et le chronométrage se poursuit à moins que vous ne l'arrêtiez.
- Le chronométrage se poursuit même si vous sortez du mode Chronomètre.
- Si vous sortez du mode Chronomètre pendant l'affichage d'un temps partiel, celui-ci s'efface et le chronométrage réapparaît.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Chronomètre, auquel vous accédez en appuyant sur **C**.

## Pour chronométrer des temps



## Minuterie de compte à rebours



La minuterie de compte à rebours peut être réglée de 1 minute à 24 heures. Un avertisseur retentit lorsque le compte à rebours atteint zéro.

- Le compte à rebours continue même si vous sortez du mode Minuterie de compte à rebours.
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Minuterie de compte à rebours, auquel vous accédez en appuyant sur **C**.

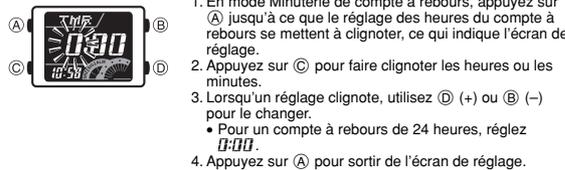
**Pour utiliser la minuterie de compte à rebours**

Appuyez sur **D** en mode Minuterie de compte à rebours pour activer la minuterie.

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

- Appuyez sur **D** pendant un compte à rebours pour l'arrêter. Appuyez une nouvelle fois sur **D** pour continuer le compte à rebours.
- Pour arrêter complètement un compte à rebours, appuyez d'abord sur **D** (pour l'interrompre) puis sur **A**. Le compte à rebours revient à sa valeur initiale.

## Pour régler la minuterie de compte à rebours



## Avertisseurs



Vous pouvez pré-régler cinq avertisseurs indépendants. Lorsqu'un avertisseur est activé, la montre bipie à l'heure pré-régulée. Un des avertisseurs peut fonctionner comme avertisseur snooze, tandis que les quatre autres sont des avertisseurs uniques.

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

- Il y a six écrans en mode Avertisseur. Quatre sont pour les avertisseurs uniques (indiqués par les numéros AL-1 à AL-4), un écran est pour l'avertisseur snooze (indiqué par SNZ), et un autre écran est pour le signal horaire (indiqué par SIG).
- Toutes les opérations mentionnées ici s'effectuent dans le mode Avertisseur auquel vous accédez en appuyant sur **C**.

## Pour régler l'heure d'un avertisseur



1. En mode Avertisseur, utilisez **D** pour faire défiler les écrans d'avertisseur jusqu'à ce que celui que vous voulez régler apparaisse.



- Pour régler un avertisseur unique, affichez un des écrans d'avertisseur AL-1 à AL-4. Pour régler l'avertisseur snooze, affichez l'écran indiqué par SNZ.
  - L'avertisseur snooze se répète toutes les cinq minutes.
2. Après avoir sélectionné un avertisseur, appuyez sur **A** jusqu'à ce que le réglage des heures de l'avertisseur se mette à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
    - A ce moment l'avertisseur est automatiquement activé.
  3. Appuyez sur **C** pour faire clignoter les heures ou les minutes.
  4. Lorsqu'un réglage clignote, utilisez **D** (+) et **B** (-) pour le changer.
    - Si vous réglez l'heure de l'avertisseur dans le format de 12 heures, réglez l'heure correctement sur le matin (pas d'indicateur) ou l'après-midi (indicateur P).
  5. Appuyez sur **A** pour sortir de l'écran de réglage.

## Fonctionnement des avertisseurs

L'avertisseur retentit à l'heure pré-régulée pendant 10 secondes environ quel que soit le mode dans lequel se trouve la montre. Dans le cas de l'avertisseur snooze, l'avertisseur retentit sept fois au maximum à cinq minutes d'intervalles à moins que vous ne l'arrêtiez.

- Pour arrêter l'avertisseur lorsqu'il retentit, appuyez sur un bouton.
- Si vous effectuez une des opérations suivantes dans les intervalles de cinq minutes qui séparent les bips de l'avertisseur snooze, l'avertisseur s'arrête.

Affichage de l'écran de réglage du mode Indication de l'heure

Affichage de l'écran de réglage SNZ

## Pour tester l'avertisseur

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

## Pour activer et désactiver un avertisseur



1. En mode Avertisseur, utilisez **D** pour sélectionner un avertisseur.
2. Appuyez sur **A** pour activer (**0F** affiché) ou désactiver (**0F** effiché) l'avertisseur.
  - Lorsque vous activez un avertisseur unique (AL-1 à AL-4) l'indicateur d'avertisseur apparaît sur l'écran de mode Avertisseur.
  - Lorsque l'avertisseur snooze (SNZ) est activé, l'indicateur d'avertisseur et l'indicateur de snooze apparaissent sur l'écran d'avertisseur snooze du mode Avertisseur.
  - L'indicateur d'avertisseur apparaît dans tous les modes lorsqu'un avertisseur est activé.
  - L'indicateur d'avertisseur clignote lorsque l'avertisseur retentit.
  - L'avertisseur snooze clignote pendant les intervalles de 5 minutes entre les bips.

## Pour activer ou désactiver le signal horaire



1. En mode Avertisseur, utilisez **D** pour sélectionner le signal horaire (SIG).
2. Appuyez sur **A** pour activer (**0F** affiché) ou désactiver (**0F** effiché) le réglage.
  - Lorsque le signal horaire est activé, l'indicateur de signal horaire apparaît dans tous les modes.

## Eclairage



La montre a un panneau EL (électroluminescent) qui éclaire tout l'afficheur pour qu'il soit mieux visible dans l'obscurité.

## Précautions concernant l'éclairage

- Le panneau électroluminescent qui fournit l'éclairage ne perd de son intensité qu'après une longue période d'utilisation.
  - L'éclairage de l'afficheur peut être à peine visible en plein soleil.
- La montre émet un son audible lorsque l'afficheur est éclairé. Ce son provient du panneau EL utilisé pour l'éclairage, il ne s'agit pas d'un mauvais fonctionnement de la montre.
  - L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'un avertisseur retentit.
  - L'emploi fréquent de l'éclairage réduit l'autonomie de la pile.

## Pour éclairer l'afficheur

- Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un réglage clignote sur l'afficheur), appuyez sur **B** pour éclairer l'afficheur.
- Vous pouvez aussi procéder de la façon suivante pour sélectionner 1,5 seconde ou 3 secondes comme durée d'éclairage. Lorsque vous appuyez sur **B**, l'afficheur reste éclairé pendant 1,5 seconde ou 3 secondes, selon le réglage actuel.

## Pour spécifier la durée de l'éclairage



1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur **A** jusqu'à ce que les secondes se mettent à clignoter, ce qui indique l'écran de réglage.
2. Lorsque les secondes clignotent, appuyez sur **B** pour sélectionner 1,5 seconde (\*) ou 3 secondes (\*\*).
3. Appuyez sur **A** pour sortir de l'écran de réglage.

## Référence

Cette partie contient des détails et des informations techniques sur le fonctionnement de la montre. Elle contient aussi des précautions et des remarques importantes concernant diverses fonctions et caractéristiques de la montre.

### Bip d'activation des boutons



La montre bipé chaque fois que vous appuyez sur un de ses boutons. Vous pouvez activer ou désactiver ce bip.

- L'avertisseur, le signal horaire et l'avertisseur du mode Minuterie de compte à rebours fonctionnent normalement même si vous avez désactivé le bip des boutons.

### Pour activer et désactiver le bip d'activation des boutons

Dans n'importe quel mode (sauf lorsqu'un écran de réglage est affiché), appuyez sur (C) pour activer le bip (⌘ non affiché) ou le désactiver (⌘ affiché).

- Quand vous maintenez le bouton (C) enfoncé pour activer ou désactiver le bip, la montre change aussi de mode parce que ce bouton sert aussi à changer de mode.
- L'indicateur ⌘ apparaît dans tous les modes lorsque le bip d'activation des boutons est désactivé.

### Fonctions de retour automatique

- Si vous laissez la montre deux ou trois minutes dans le mode Avertisseur sans effectuer aucune opération, elle revient automatiquement au mode Indication de l'heure.
- Si vous laissez un écran avec des chiffres ou un curseur clignotants pendant deux ou trois minutes sans effectuer aucune opération, les réglages effectués jusqu'à présent sont sauvegardés et l'écran de réglage s'éteint.

### Défilement

Les boutons (B) et (D) servent à faire défiler les données sur les différents écrans de modes et de réglages. Dans la plupart des cas, il suffit de maintenir ces boutons enfoncés pour faire défiler plus rapidement les données.

### Ecrans initiaux

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

### Heure universelle

- Les secondes du l'heure universelle se synchronisent sur les secondes du mode Indication de l'heure.
- Toutes les heures du mode Heure universelle sont calculées d'après l'heure de la ville de résidence spécifiée en mode Indication de l'heure et les décalages horaires UTC.
- Le décalage horaire UTC est la différence d'heures entre le point de référence, Greenwich, en Angleterre, et l'heure du fuseau horaire où se trouve votre ville.
- Les lettres "UTC" signifient "Universal Time Coordinated" (Temps universel), c'est le standard scientifique universellement utilisé pour l'indication de l'heure. Cette heure est indiquée par une horloge atomique (au césium) qui a une précision d'une microseconde. Des secondes sont ajoutées ou soustraites, si nécessaire, pour que l'heure UTC reste exacte selon la rotation de la terre.

### City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
YVR	Vancouver	-08.0	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
SFO	San Francisco		
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
YYT	St. Johns	-03.5	
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
BCN	Barcelona	+01.0	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
PAR	Paris		
MIL	Milan		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens	+02.0	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	
MLE	Male		
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore	+08.0	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+09.0	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
GUM	Guam	+10.0	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of June 2006.