

# Montre Guide d'utilisation 5641 CASIO®

## Table des matières

### Avant de commencer...

Créer votre profil

Indicateurs

Zone d'affichage graphique

Navigation entre les modes

Présentation des modes

Masquage des aiguilles

Éclairage du cadran dans l'obscurité

Fonctionnalités utiles

### Réglage de l'heure

Utilisation de la montre pour régler l'heure

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

### Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

Mise en route

Réglage automatique de l'heure

Affichage des données concernant le journal de bord

Définition des valeurs cibles

Activation de la liaison de notification

Affichage des données du journal d'entraînement

Configuration de minuterie programmables

Configuration des réglages de l'heure mondiale

Réglage de l'alignement des aiguilles

Activation de la réception de notification par téléphone

Détecteur du téléphone

Configuration des réglages de la montre

Modification du réglage de l'heure d'été de la ville de résidence

Connexion

Connexion à un téléphone

Annulation du jumelage

Si vous achetez un autre téléphone

### Mesure du journal de bord

Mesure des données du journal de bord

Défilement entre les écrans du journal de bord

Réinitialisation des mesures du journal de bord

Indication d'objectifs quotidiens

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

### Chronomètre

Temps intermédiaires et temps par tour

Mesure du temps écoulé

Mesure d'un temps intermédiaire

Mesure des temps par tour

Basculement entre la distance parcourue et l'allure

Utilisation de la notification automatique des tours

Indication de la distance automatique des tours

Chronométrage avec Tour automatique

Vérification des données du journal d'entraînement

Affichage des données enregistrées

### Minuterie

Réglage de l'heure de départ de la minuterie

Utilisation de la minuterie

Mesure du temps écoulé avec le démarrage automatique

Utilisation du compteur d'intervalles

Présentation

Configuration des réglages du compteur d'intervalles

Utilisation d'un compteur d'intervalles pour mesurer le temps écoulé

Vérification de l'état (Marche/Arrêt) des minuterie programmables

### Seconde heure

Configuration des réglages de la seconde heure

Basculement entre l'heure du lieu actuel et la seconde heure

### Alarmes et signal sonore horaire

Configuration des réglages de l'alarme

Activation du signal sonore horaire

Désactivation d'une alarme ou du signal sonore horaire

### Réglage de l'alignement des aiguilles

Réglage de l'alignement des aiguilles

### Réception des notifications du téléphone

### Autres réglages

Activation de la tonalité des boutons

Vérification de l'intensité de l'exercice

Réinitialisation des réglages de la montre

### Passage à un autre fuseau horaire

### Autres informations

Téléphones pris en charge

Caractéristiques

Précautions relatives à Mobile Link

Copyrights et copyrights enregistrés

### Dépannage

## Avant de commencer...

Cette section offre un aperçu de la montre et présente ses différentes utilisations pratiques.

### Remarque

- Les illustrations figurant dans ce guide d'utilisation sont destinées à faciliter la compréhension. Ces illustrations peuvent légèrement différer de l'élément qu'elles représentent.
  - Configurer les réglages de profil avant de mesurer les données du journal de bord vous permet d'obtenir des valeurs plus précises.
- [Créer votre profil](#)

## Créer votre profil

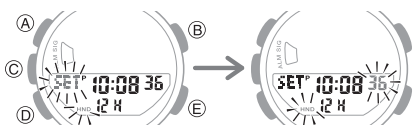
Vous pouvez configurer les réglages des éléments de profil répertoriés ci-dessous sur la montre.

- Taille
- Poids
- Sexe
- Date de naissance
- Unité de taille
- Unité de poids

### Important !

- Si vous avez utilisé G-SHOCK MOVE afin de définir Tokyo (TOKYO) comme ville de résidence, l'unité de taille sera en centimètres (cm) et l'unité de poids sera en kilogrammes (kg). Ces réglages ne peuvent pas être modifiés. Dans ce cas, l'écran de sélection des unités de mesure n'apparaît pas.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



3. Appuyez sur le bouton (A).  
Cette opération affiche l'écran de réglage de l'unité pour l'objectif de distance.
4. Appuyez cinq fois sur le bouton (D).  
Vous pouvez utiliser l'écran qui s'affiche pour spécifier l'unité de taille.
5. Appuyez sur le bouton (E) pour sélectionner [cm] (centimètres) ou pieds et pouces.



6. Appuyez sur le bouton (D).  
Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre taille.



7. Utilisez les boutons (E) et (B) pour saisir votre taille.
  - Si vous avez sélectionné pieds et pouces comme unité de taille, vous devez également indiquer une valeur en pouces. Pour revenir au réglage en pieds, appuyez sur (D).

8. Appuyez sur le bouton (D).  
Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez indiquer l'unité de poids.
9. Appuyez sur le bouton (E) pour sélectionner [kg] (kilogrammes) ou [lb] (livres).

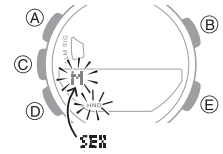


10. Appuyez sur le bouton (D).  
Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre poids.



11. Utilisez les boutons (E) et (B) pour saisir votre poids.

12. Appuyez sur le bouton (D).  
Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre sexe.



13. Appuyez sur (E) pour sélectionner [M] (homme) ou [F] (femme).

14. Appuyez sur le bouton (D).

Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre année de naissance.



15. Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer votre année de naissance.

16. Appuyez sur le bouton (D).

Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre mois de naissance.



17. Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer votre mois de naissance.

18. Appuyez sur le bouton (D).

Sur l'écran qui s'affiche, vous pouvez enregistrer votre jour de naissance.



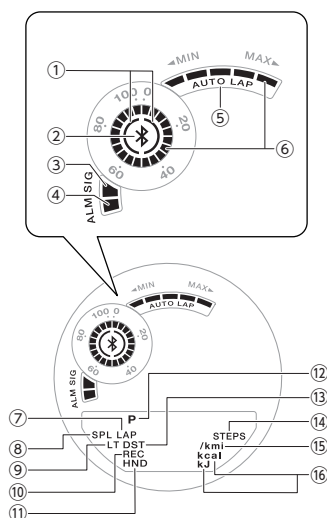
19. Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer votre jour de naissance.

20. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

### Remarque

- Vous ne pouvez pas modifier les réglages du profil lorsqu'une opération de mesure du temps avec le chronomètre est en cours.

## Indicateurs



- ① Indicateurs de pas  
Indiquent si le nombre de pas augmente.
- ② S'affiche lorsqu'une connexion Bluetooth est établie entre la montre et un téléphone.
- ③ [SIG] (Signal sonore horaire)  
S'affiche lorsque le signal sonore horaire est activé.
- ④ [ALM] (Alarme)  
S'affiche lorsqu'une alarme est activée.
- ⑤ [AUTO LAP]  
S'affiche lorsque l'option Tour automatique est activée.
- ⑥ Indicateurs graphiques A, B  
L'opération de la zone d'affichage graphique est liée à des opérations dans chaque mode de la montre.
- ⑦ [LAP]  
S'affiche lorsqu'un temps par tour est indiqué.
- ⑧ [SPL]  
S'affiche lorsqu'un temps intermédiaire est indiqué.
- ⑨ [LT]  
S'affiche lorsque l'éclairage automatique est activé.

- ⑩ [REC]  
S'affiche lorsque la montre est en mode Rappel.
- ⑪ [HND]  
S'affiche lorsque les aiguilles de la montre sont masquées pour faciliter la lecture.
- ⑫ [P]  
Apparaît lorsque l'heure indiquée est une heure de l'après-midi.
- ⑬ [DST]  
S'affiche lorsque l'heure actuelle est une heure d'été.
- ⑭ [STEPS]  
S'affiche lorsque le nombre de pas est indiqué.
- ⑮ [km], [mi]  
Apparaît lorsqu'une valeur de distance est affichée.
- ⑯ [kcal], [kJ]  
Apparaît lorsqu'une valeur calorique est affichée.

### ● Remplacement de la pile

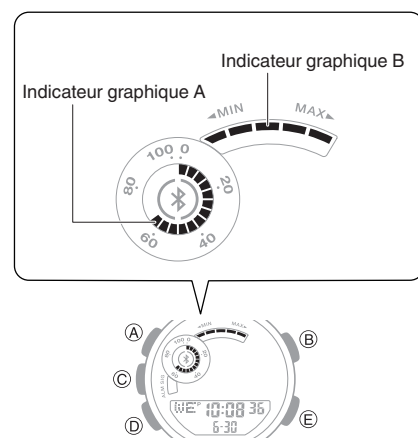
Lorsque la pile est faible, se met à clignoter et certaines fonctions sont désactivées. Si continue à clignoter, remplacez la pile.

Demandez à un centre de service après-vente CASIO ou à votre revendeur de remplacer la pile.



## Zone d'affichage graphique

L'opération de la zone d'affichage graphique est liée à des opérations dans chaque mode de la montre.



### ● Indicateur graphique A

#### Mode Indication de l'heure

L'affichage des données du journal de bord entraîne également l'affichage d'une valeur de progression. Pour les autres types d'affichage, les secondes de l'heure actuelle sont indiquées.

#### Mode Chronomètre

Lorsque l'option Tour automatique est activée, l'indicateur graphique A indique la progression pour chaque tour en matière de distance.

Lorsque l'option Tour automatique est désactivée, l'indicateur graphique A affiche le temps écoulé en secondes mesuré par le chronomètre.

#### Mode Minuterie

L'indicateur graphique A indique le temps restant en pourcentage du compte à rebours.

#### Seconde heure

L'indicateur graphique A est synchronisé avec les secondes de la seconde heure.

### ● Indicateur graphique B

#### Mode Indication de l'heure, mode Chronomètre, seconde heure

Indique l'un des cinq niveaux d'intensité de l'exercice.

#### Mode Alarme

L'activation d'une alarme (1 à 5) affiche le segment de l'indicateur graphique B correspondant au numéro de l'alarme.

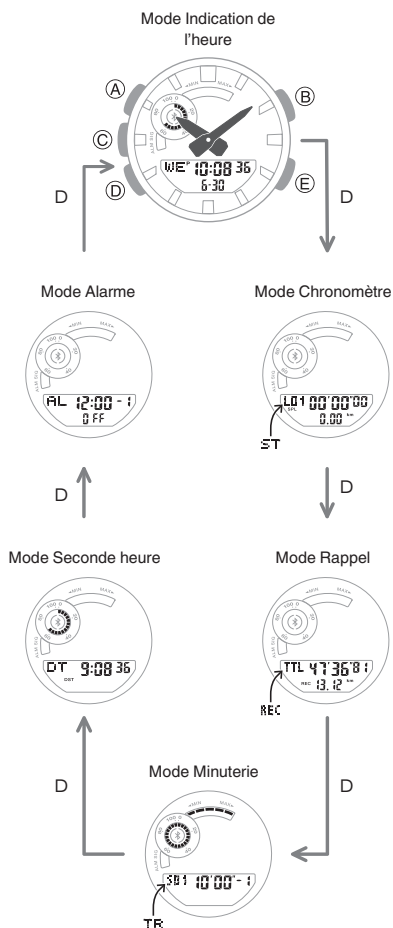
#### Mode Minuterie

Lorsque la minuterie programmable est activée, le segment de l'indicateur graphique B correspondant au numéro de l'alarme en fonctionnement clignote. Les segments des autres minuterie s'affichent sans clignoter.

## Navigation entre les modes

Chaque pression sur le bouton (D) permet de basculer entre les modes de la montre.

- Pour revenir au mode Indication de l'heure depuis n'importe quel autre mode, maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes.



## Présentation des modes

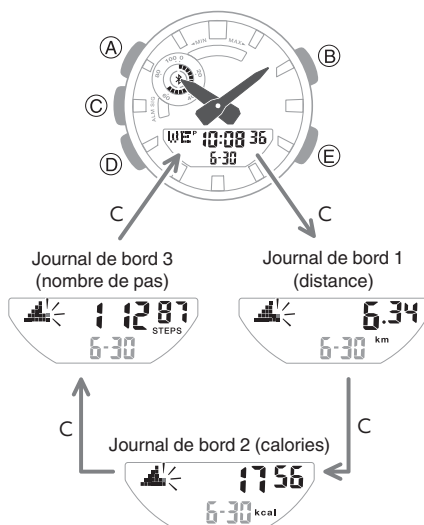
### • Mode Indication de l'heure

Dans ce mode, la montre indique le jour de la semaine, l'heure, les minutes, les secondes, le mois et le jour actuels.

Vous pouvez également utiliser le bouton (C) pour faire défiler les éléments du journal de bord indiqués ci-dessous.

- Distance
- Calories
- Nombre de pas

Journal de la semaine, heure, minutes, secondes, mois, jour



### Connexion à un téléphone couplé pour régler l'heure de la montre

Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins deux secondes.

- Réglage automatique de l'heure

### Recherche d'un téléphone couplé

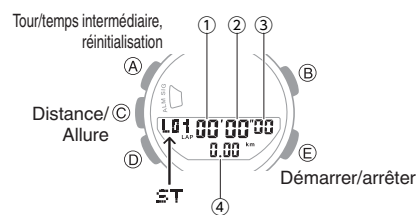
Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins cinq secondes.

- Détecteur du téléphone

### • Mode Chronomètre

Utilisez ce mode pour mesurer le temps écoulé.

- Chronomètre

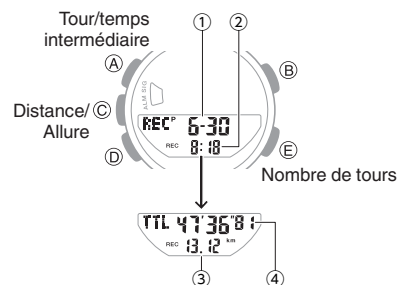


- 1 Minutes du chronomètre
- 2 Secondes du chronomètre
- 3 Chronomètre : 1/100 de seconde
- 4 Distance mesurée

### • Mode Rappel

Vous pouvez utiliser ce mode pour afficher les enregistrements de temps par tour et de temps intermédiaire.

- Affichage des données du journal d'entraînement

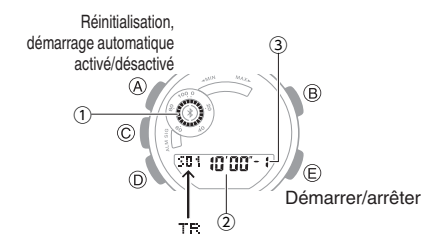


- 1 Mois et jour de la mesure
- 2 Heure de début de la mesure
- 3 Distance totale
- 4 Temps total

### • Mode Minuterie

Utilisez ce mode pour activer un compte à rebours à partir de l'heure de départ que vous souhaitez.

- Minuterie

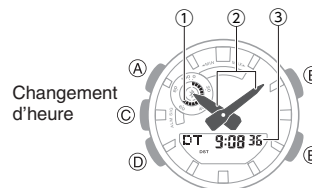


- 1 Temps restant de la minuterie
- 2 Minutes, secondes de la minuterie
- 3 Numéro de la minuterie

### • Mode Seconde heure

La seconde heure vous permet de consulter les données d'un autre fuseau horaire ainsi que celles de votre emplacement actuel.

- Seconde heure

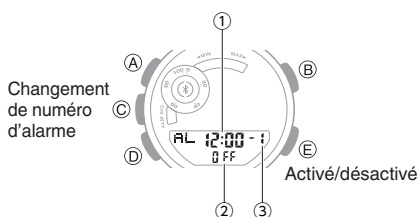


- 1 Secondes de l'heure actuelle
- 2 Heure du lieu actuel
- 3 Seconde heure

## ● Mode Alarme

La montre émet un signal sonore lorsque l'heure d'une alarme est atteinte.

### 🔍 Alarmes et signal sonore horaire

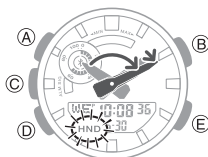


- ① Heure/minute de l'alarme
- ② État de l'alarme ou du signal sonore horaire (activé/désactivé)
- ③ Numéro d'alarme

## Masquage des aiguilles

Le décalage des aiguilles permet de faciliter la consultation des informations affichées.

1. Tout en maintenant le bouton (B) enfoncé, appuyez sur (D).
  - Les aiguilles analogiques sont masquées, facilitant ainsi la consultation des informations affichées.



2. Pour replacer les aiguilles dans leurs positions d'indication de l'heure normale, maintenez le bouton (B) enfoncé tout en appuyant de nouveau sur le bouton (D) ou appuyez sur le bouton (D) pour basculer vers un autre mode.

### Remarque

- Les aiguilles reprennent automatiquement leur position d'indication de l'heure normale si vous changez de mode ou si vous laissez les aiguilles de la montre masquées sans effectuer aucune opération pendant environ une heure.

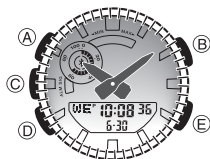
## Éclairage du cadran dans l'obscurité

Il est possible d'éclairer l'écran de la montre pour en permettre la lecture dans l'obscurité.

### ● Éclairage manuel de l'écran

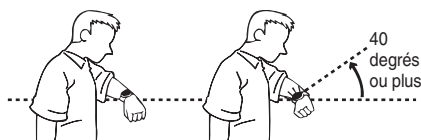
Appuyez sur (B) pour activer l'éclairage.

- Si l'éclairage est activé, il s'éteint automatiquement si l'une des notifications ci-dessous commence à retentir.
  - Alarmes
  - Alarme de la minuterie
  - Notification Tour automatique



### ● Éclairage de l'écran lorsque l'éclairage automatique est activé

Si l'éclairage automatique est activé, l'écran s'éclaire automatiquement lorsque la montre est positionnée à un angle de 40 degrés ou plus.



### Important !

- L'éclairage automatique risque de ne pas fonctionner correctement si la montre est inclinée à un angle horizontal de 15 degrés ou plus par rapport à la position horizontale, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.



- Un champ magnétique ou une charge électrostatique peuvent interférer avec le bon fonctionnement de l'éclairage automatique. Si cela se produit, essayez de baisser votre bras et de l'incliner à nouveau vers votre visage.
- Si vous déplacez la montre, il se peut que vous entendiez un léger cliquetis. Cela est dû à l'interrupteur de l'éclairage automatique, qui détermine l'orientation actuelle de la montre. Cela n'indique pas un dysfonctionnement.

### Remarque

- L'éclairage automatique est désactivé si l'une des conditions suivantes existe :
  - Retentissement d'une alarme, d'une alerte de minuterie, ou tout autre signal sonore
  - Lorsqu'une aiguille est en mouvement

### ● Configuration de l'éclairage automatique

Maintenez le bouton (B) enfoncé pendant au moins deux secondes en mode Indication de l'heure pour activer et désactiver l'éclairage automatique.

- [LT] apparaît à l'écran lorsque l'éclairage automatique est activé.
- Si vous ne le désactivez pas manuellement, l'éclairage automatique reste activé pendant environ six heures. Il se désactive ensuite automatiquement.



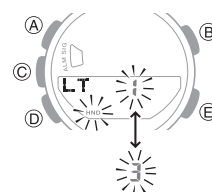
### ● Réglage de la durée de l'éclairage

Vous pouvez sélectionner 1,5 ou 3 secondes comme durée d'illumination.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
  - 🔍 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes. Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



3. Appuyez sur le bouton (D) neuf fois pour afficher [LT].
4. Appuyez sur (E) pour sélectionner la durée de l'éclairage.
  - [1] : éclairage pendant 1,5 seconde
  - [3] : éclairage pendant 3 secondes



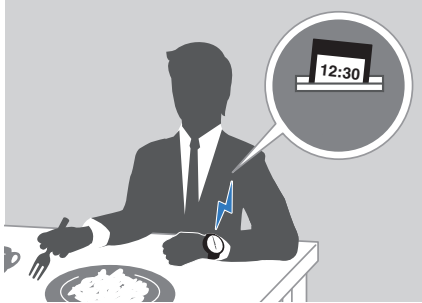
5. Appuyez deux fois sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

## Fonctionnalités utiles

Le couplage de la montre à votre téléphone facilite l'utilisation de nombreuses fonctionnalités de la montre.

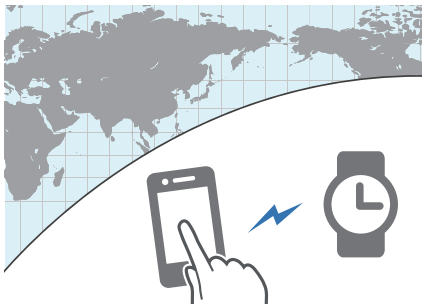
### Réglage automatique de l'heure

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)



### Sélection de plus de 300 villes pour l'heure mondiale

🔗 [Configuration des réglages de l'heure mondiale](#)



### Transfert des données vers un téléphone

🔗 [Affichage des données concernant le journal de bord](#)

🔗 [Affichage des données du journal d'entraînement](#)



En outre, divers autres réglages de la montre peuvent être configurés à l'aide du téléphone.

**Pour transférer des données vers une montre et configurer les réglages, vous devez d'abord coupler la montre à votre téléphone.**

🔗 [Mise en route](#)

- L'application CASIO « G-SHOCK MOVE » doit être installée sur votre téléphone pour pouvoir le coupler à la montre.

## Réglage de l'heure

Votre montre peut se connecter à un téléphone pour obtenir des informations qu'elle utilise pour régler la date et l'heure.

### Important !

- Lorsque vous êtes dans un avion ou à tout autre endroit où la zone des signaux radio peut causer des problèmes, activez le mode Avion de la montre pour désactiver la connexion avec votre téléphone.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Consultez les informations ci-dessous et configurez le réglage de l'heure selon le mode le plus adapté à votre style de vie.

### Utilisez-vous un téléphone ?

Le réglage de l'heure via la connexion à votre téléphone est recommandé.

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)



Si votre téléphone ne parvient pas à se connecter à la montre

Vous pouvez régler les paramètres de l'heure en effectuant des opérations sur la montre.

🔗 [Utilisation de la montre pour régler l'heure](#)



## Utilisation de la montre pour régler l'heure

Si, pour une raison quelconque, votre montre ne parvient pas à se connecter à un téléphone, vous pouvez utiliser les fonctions de la montre pour régler la date et l'heure.

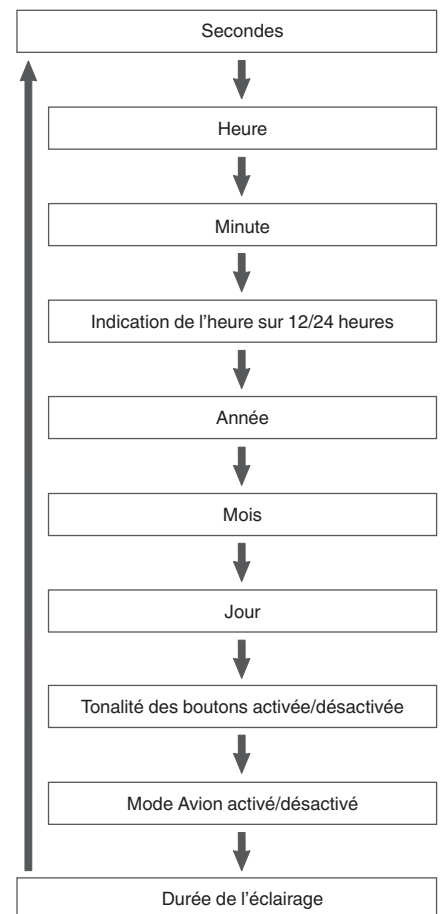
### ● Réglage de l'heure et de la date

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



3. Utilisez (D) pour afficher le réglage que vous voulez modifier.
  - Chaque pression sur le bouton (D) fait défiler les réglages dans l'ordre indiqué ci-dessous.



- Configurez le réglage de la date et de l'heure.
  - Pendant que les secondes clignent, appuyez sur le bouton (E) pour les réinitialiser à 00. Le compte des minutes est augmenté de 1 lorsque le compte actuel des secondes est compris entre 30 et 59 secondes.
  - Pour configurer des réglages autres que les secondes, utilisez les boutons (E) et (B).
- Répétez les étapes 3 et 4 pour sélectionner les paramètres de l'heure et de la date.
- Appuyez deux fois sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

### ● Basculement entre le mode Indication de l'heure 12 heures et 24 heures

L'heure peut être affichée au format 12 heures ou 24 heures.

- Activez le mode Indication de l'heure.
  - Navigation entre les modes
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
 

Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



- Appuyez trois fois sur le bouton (D) pour que [12H] ou [24H] se mette à clignoter sur l'écran.



- Appuyez sur le bouton (E) pour sélectionner [12H] (indication de l'heure sur 12 heures) ou [24H] (indication de l'heure sur 24 heures).
- Appuyez deux fois sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

### Remarque

- Quand l'indication de l'heure en 12 heures est sélectionnée, [P] s'affiche pour désigner les heures de l'après-midi (p.m.).



## Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Lorsque vous êtes dans un hôpital, dans un avion ou dans un lieu où les signaux radio peuvent causer des problèmes, vous pouvez effectuer la procédure ci-dessous pour déconnecter la montre de votre téléphone afin d'empêcher leur communication (mode Avion). Suivez la même procédure pour désactiver le mode Avion.

- Activez le mode Indication de l'heure.
  - Navigation entre les modes
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
 

Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



- Appuyez huit fois sur le bouton (D).
 

L'icône du mode Avion s'affiche.

Icône du mode Avion



- Appuyez sur le bouton (E) pour modifier les réglages du mode Avion.
 

[On] : mode Avion activé.  
[OFF] : mode Avion désactivé.
- Appuyez deux fois sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

## Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

Si une connexion Bluetooth est établie entre la montre et un téléphone, l'heure de la montre se règle automatiquement. Vous pouvez également modifier les autres réglages de la montre.

### Remarque

- Cette fonctionnalité est disponible uniquement si G-SHOCK MOVE est en cours d'exécution sur le téléphone.
- Cette section décrit les opérations concernant la montre et le téléphone.
  - 📱 : opération associée à la montre
  - 📞 : opération associée au téléphone

## Mise en route

Afin de pouvoir utiliser un téléphone avec votre montre, vous devez d'abord les jumeler. Procédez comme suit pour jumeler la montre à un téléphone.

- ① **Installez l'application sur votre téléphone.**

Dans Google Play ou l'App Store, recherchez l'application CASIO « G-SHOCK MOVE » et installez-la sur votre téléphone.

- ② **Configurez les réglages Bluetooth.**

Activez la fonction Bluetooth du téléphone.

### Remarque

- Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

## ● ③ Jumelez la montre à un téléphone.

Avant de pouvoir utiliser un téléphone avec la montre, vous devez d'abord les jumeler.

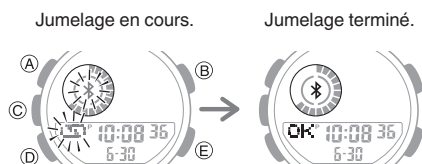
1. Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour passer à l'écran de configuration initiale.

Un message vous invite alors à vous connecter à la montre.

- Si votre téléphone est déjà jumelé avec une autre montre

- ① Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
  - ② Appuyez sur « Montre ».
  - ③ Appuyez sur « Gestion ».
  - ④ Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour préparer l'ajout d'une nouvelle montre.
3. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
  4. Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins deux secondes.
  5. Placez le téléphone à jumeler à proximité de la montre (à moins d'un mètre).
  6. Lorsque la montre que vous souhaitez jumeler s'affiche, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour procéder au jumelage.

- Si une invite de jumelage s'affiche, effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.
- Si le jumelage échoue pour une raison quelconque, la montre revient à l'étape 3 de cette procédure. Suivez de nouveau la procédure de jumelage depuis le début.



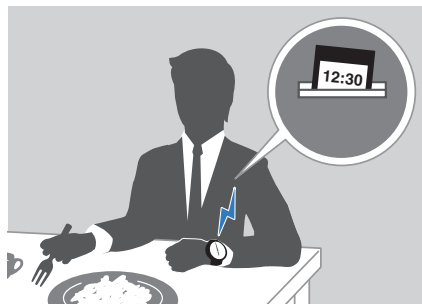
### Remarque

- Lors du premier démarrage de G-SHOCK MOVE, un message s'affiche sur votre téléphone vous demandant si vous souhaitez activer l'acquisition des informations de localisation. Configurez les réglages pour autoriser l'utilisation en arrière-plan des informations de localisation.

## Réglage automatique de l'heure

Votre montre peut se connecter à votre téléphone pour régler l'heure de la montre.

Si vous laissez votre montre en mode Indication de l'heure, ce réglage se fait automatiquement, sans que vous ayez à intervenir.



### Important !

- Il est possible que la montre ne puisse pas régler l'heure dans les conditions décrites ci-dessous.
  - Lorsque la montre est trop éloignée du téléphone avec lequel elle est couplée
  - La communication est impossible à cause d'interférences radio, etc.
  - Le téléphone effectue une mise à jour du système
  - Lorsque G-SHOCK MOVE n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone

### Remarque

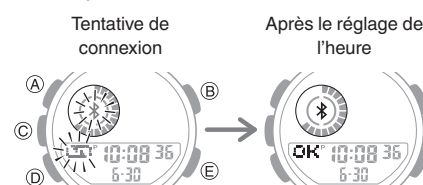
- Si la montre n'indique pas l'heure correcte même après s'être connectée à un téléphone, corrigez les positions de l'aiguille et de l'indicateur de jour.  
[Réglage de l'alignement des aiguilles](#)
- Si vous avez spécifié une ville pour l'heure mondiale avec G-SHOCK MOVE, l'heure est automatiquement synchronisée.
- Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.
  - Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le changement de ville à l'aide de G-SHOCK MOVE ou lors de l'utilisation de la montre
  - Au bout de 24 heures ou plus après le réglage de l'heure actuelle sur la montre
- Des opérations peuvent être réalisées sur la montre même lorsqu'elle est connectée à votre téléphone.

## ● Réglage automatique de l'heure

Une fois la montre couplée à un téléphone, vous pouvez la connecter au téléphone pour régler l'heure de la montre. Effectuez l'opération ci-dessous pour connecter la montre au téléphone couplé et effectuer immédiatement un réglage de l'heure.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Placez le téléphone près (moins d'un mètre) de la montre.
3. Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins deux secondes.

clignote et une animation de connexion est déclenchée pour indiquer que la montre a démarré l'opération de connexion avec votre téléphone. Une fois la montre connectée au téléphone, l'icône [OK] s'affiche et la montre règle l'heure en fonction des informations fournies par le téléphone.



### Remarque

- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.  
[Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)
- La montre reste connectée à votre téléphone même après le réglage de l'heure.
- Si le réglage de l'heure échoue pour une raison quelconque, l'icône [ERR] s'affiche.








## Affichage des données concernant le journal de bord

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour afficher les informations ci-dessous qui sont mesurées par la montre.

- Distance, calories et nombres de pas quotidiens, hebdomadaires et mensuels

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Historique ».
3.  Utilisez le widget « Journal de bord » pour afficher les données.

### Remarque

- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour indiquer des objectifs quotidiens.  
[Définition des valeurs cibles](#)
- Bien que les valeurs relatives aux données du journal de bord affichées sur la montre changent en temps réel, G-SHOCK MOVE affiche les valeurs au moment où la connexion est établie entre la montre et le téléphone. De ce fait, les valeurs affichées par l'application peuvent différer de celles figurant sur la montre.



## Définition des valeurs cibles





Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour indiquer des objectifs quotidiens.

Vous pouvez définir des valeurs cibles pour les éléments ci-dessous.

- Distance quotidienne
- Calories quotidiennes
- Pas quotidiens

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Utilisateur ».
4.  Sélectionnez la valeur cible que vous souhaitez définir, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.

## Activation de la liaison de notification



Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer un réglage qui vous permette de recevoir des notifications sur votre téléphone pour les événements de notification de la montre répertoriés ci-dessous.






- Lorsqu'une distance de tour prédéfinie est atteinte
- Lorsque le programme de minuterie programmable est terminé
- Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte

### Important !

- Notez que vous ne pouvez pas configurer ce réglage à l'aide des opérations de la montre. Utilisez G-SHOCK MOVE pour configurer les paramètres.
- Aucune notification ne sera émise sur le téléphone tant que la connexion Bluetooth entre le téléphone et la montre est interrompue.

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)



1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Montre ».
4.  Sélectionnez votre montre préférée.
5.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.





## Affichage des données du journal d'entraînement

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour afficher les informations ci-dessous, qui font partie des données de tour mesurées par le mode Chronomètre de la montre.

- Tour/temps intermédiaire
- Allure moyenne pour le tour/temps intermédiaire
- Distance de chaque tour/temps intermédiaire
- Total des calories brûlées par une seule activité

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)



1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Activité ».
3.  Appuyez sur « Historique ».
4.  Effectuez l'opération indiquée sur l'écran.






## Configuration de minuterie programmables

Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de la minuterie programmable et créer un groupe de plusieurs minuterie.

- Pour plus d'informations sur les minuterie programmables, reportez-vous aux informations disponibles via le lien ci-dessous.  
[Présentation](#)

### Vérification de la connexion



- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

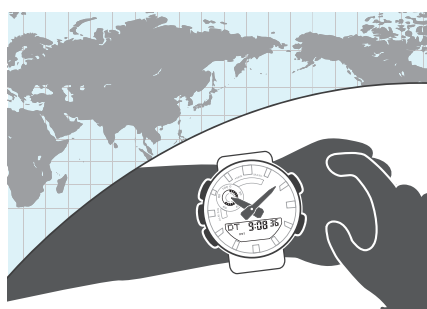
1.  Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2.  Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3.  Appuyez sur « Montre ».
4.  Sélectionnez votre montre préférée.
5.  Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Configuration des réglages de l'heure mondiale

Si vous spécifiez une ville à l'heure mondiale avec G-SHOCK MOVE, la montre modifie la ville à l'heure mondiale en conséquence. Les réglages peuvent être configurés pour effectuer le passage automatique à l'heure d'été pour la ville à l'heure mondiale.

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)



### Remarque

- Le mode Heure mondiale de l'application G-SHOCK MOVE vous permet de sélectionner une ville pour l'heure mondiale parmi environ 300 options.

### Sélection d'une ville pour l'heure mondiale

- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Sélectionnez votre montre préférée.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

### Remarque

- Vous pouvez cliquer sur l'icône G-SHOCK MOVE afin de configurer les réglages pour les villes de l'utilisateur qui ne sont pas incluses dans les villes à l'heure mondiale intégrées à la montre. Vous devez utiliser G-SHOCK MOVE pour sélectionner une ville d'utilisateur comme ville à l'heure mondiale.

### Configuration du réglage de l'heure d'été

- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Sélectionnez votre montre préférée.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.
  - « Auto »  
La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
  - « OFF »  
La montre indique toujours l'heure standard.
  - « ON »  
La montre indique toujours l'heure d'été.



### Remarque

- Lorsque le réglage de l'heure d'été est « Auto », la montre passe automatiquement de l'heure normale à l'heure d'été. Vous n'avez pas besoin de basculer entre l'heure standard et l'heure d'été manuellement. Même si vous vous trouvez dans une zone géographique qui n'observe pas l'heure d'été, vous pouvez conserver l'heure d'été de la montre sur « Auto ».
- L'écran G-SHOCK MOVE affiche des informations sur les périodes d'heure d'été.

## Réglage de l'alignement des aiguilles

Si les aiguilles ne sont pas alignées alors que la montre est connectée à votre téléphone, utilisez G-SHOCK MOVE pour les aligner.

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Sélectionnez votre montre préférée.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.



## Activation de la réception de notification par téléphone

Utilisez G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages afin de recevoir les notifications de votre téléphone (alertes d'appels entrants, e-mails, sites de réseaux sociaux, etc.) sur votre montre.

### Important !

- Notez que vous ne pouvez pas configurer ce réglage à l'aide des opérations de la montre. Utilisez G-SHOCK MOVE pour configurer les paramètres.

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole  s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si  n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.  
[Connexion à un téléphone](#)

- Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
- Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
- Appuyez sur « Montre ».
- Sélectionnez votre montre préférée.
- Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Détecteur du téléphone

Vous pouvez utiliser le détecteur du téléphone pour déclencher une tonalité sur le téléphone couplé afin de faciliter sa recherche. La tonalité est jouée même si votre téléphone est en mode discret.

### Important !

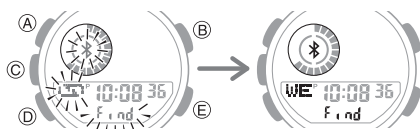
- Le détecteur du téléphone n'émet pas de tonalité si G-SHOCK MOVE n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone.
- N'utilisez pas cette fonctionnalité dans les lieux où les sonneries téléphoniques sont limitées.
- Le volume de la tonalité est élevé. N'utilisez pas cette fonctionnalité en portant des écouteurs reliés au téléphone.

1. Si la montre se trouve dans un autre mode que le mode Indication de l'heure, maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes pour passer en mode Indication de l'heure.

2. Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins cinq secondes. Le téléphone émettra un son une fois la connexion établie avec la montre.
  - Le téléphone n'émettra une tonalité qu'après quelques secondes.

Recherche du téléphone

Connecté



3. Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre fin à la tonalité.

- Vous pouvez appuyer sur un bouton pour arrêter la tonalité du téléphone uniquement pendant les 30 premières secondes d'émission.

## Remarque

- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.
  - [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

## Configuration des réglages de la montre

Après avoir établi une connexion entre la montre et un téléphone, vous pouvez utiliser l'application G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de la montre et pour visualiser les informations recueillies par la montre.

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  - [Connexion à un téléphone](#)

1. Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. Appuyez sur « Montre ».
4. Sélectionnez votre montre préférée.
5. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Modification du réglage de l'heure d'été de la ville de résidence

### Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous. Si n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

[Connexion à un téléphone](#)

1. Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. Appuyez sur « Montre ».
4. Sélectionnez votre montre préférée.
5. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

## Connexion

### Connexion à un téléphone

Votre montre peut se connecter à un téléphone qui est jumelé avec elle.

- Si la montre n'est pas jumelée avec le téléphone auquel vous souhaitez la connecter, suivez la procédure ci-dessous pour procéder au jumelage.
  - [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

### ● Connexion à un téléphone

Si n'apparaît pas sur l'écran de la montre alors qu'elle est jumelée à votre téléphone, maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins deux secondes pour connecter la montre à votre téléphone.

- Une fois la montre et le téléphone connectés, la connexion est maintenue.



### Important !

- Si vous ne parvenez pas à établir une connexion, il se peut que G-SHOCK MOVE ne soit pas en cours d'exécution sur votre téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

## Annulation du jumelage

Pour déjumeler la montre d'un téléphone, vous avez besoin de G-SHOCK MOVE et des fonctions de la montre.

### Remarque

- Si vous utilisez un iPhone, supprimez également les informations de jumelage enregistrées sur le téléphone.

### ● Suppression des informations de jumelage depuis G-SHOCK MOVE

1. Appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ».
2. Dans la barre de menus, appuyez sur « Plus ».
3. Appuyez sur « Montre ».
4. Appuyez sur « Gestion ».
5. Appuyez sur la montre pour laquelle vous souhaitez annuler le jumelage.
6. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

### ● Suppression des informations de jumelage depuis la montre

1. Activez le mode Indication de l'heure.
  - [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes. Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



3. Maintenez le bouton (B) enfoncé pendant au moins deux secondes. Relâchez-le lorsque [CLR] cesse de clignoter.

Cela supprime les informations de couplage de la montre.



4. Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes pour revenir au mode Indication de l'heure.

## ● iPhone uniquement Suppression des informations de jumelage du téléphone

Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

« Réglages » → « Bluetooth » → Annuler l'enregistrement de l'appareil de la montre.

## Si vous achetez un autre téléphone

### Remarque

- Avant de procéder au jumelage avec le nouveau téléphone, supprimez de la montre les informations de jumelage relatives à l'ancien téléphone.

🔗 [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

Procédez à l'opération de couplage à chaque fois que vous souhaitez établir une connexion Bluetooth avec un téléphone pour la première fois.

🔗 ③ [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

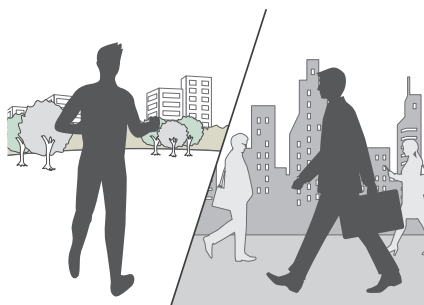
## Mesure du journal de bord

La montre enregistre votre nombre de pas pendant que vous marchez ou que vous réalisez vos activités quotidiennes, puis elle utilise ce nombre pour calculer la distance parcourue et les calories que vous avez brûlées.



## Mesure des données du journal de bord

Si vous portez la montre correctement, les mesures du journal de bord sont réalisées lorsque vous marchez ou effectuez vos activités quotidiennes habituelles.



### Important !

- Comme la montre est un dispositif de journal de bord qui se porte au poignet, elle peut parfois détecter des mouvements autres que des pas et les considérer néanmoins comme des pas et des distances. De plus, des mouvements anormaux des bras lors de la marche peuvent entraîner des erreurs dans le nombre de pas.

## ● Mise en route

Pour que les mesures de journal de bord soient le plus précises possible, placez le cadran de la montre sur l'extérieur de votre poignet et serrez bien le bracelet. Avec un bracelet lâche, il est impossible d'obtenir une mesure correcte.

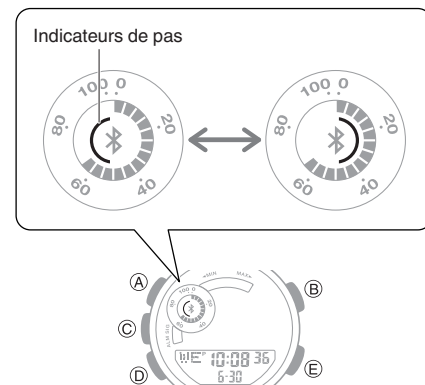


## ● Comptage des pas

Les opérations de mesure du nombre de pas et de distance démarrent automatiquement lorsque vous commencez à marcher. Les indicateurs de pas permettent de savoir si le nombre de pas augmente.

Alternant à intervalles d'une seconde : marche (le nombre de pas augmente)

Tous deux affichés : pas de marche (le nombre de pas n'augmente pas)



### Remarque

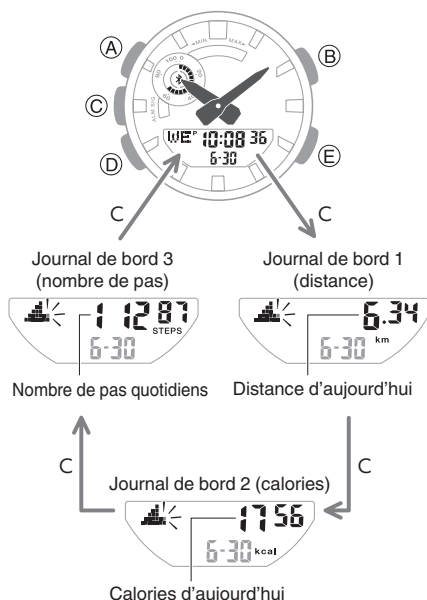
- Même lorsqu'une opération de mesure du temps écoulé est en train d'être réalisée avec le mode Chronomètre, l'indicateur de pas s'affiche pour indiquer que la mesure est en cours. Les résultats de la mesure figurent dans les résultats de distance et d'allure.

## ● Affichage des données concernant le journal de bord

🔗 [Défilement entre les écrans du journal de bord](#)

## Défilement entre les écrans du journal de bord

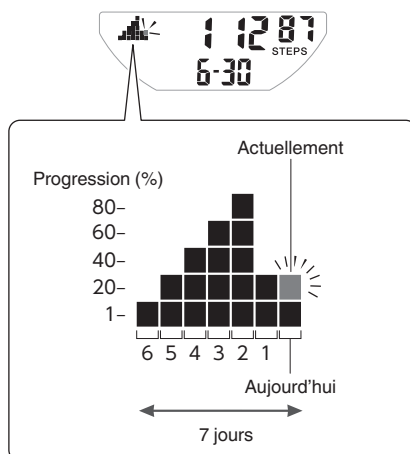
1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur (C) pour afficher l'écran de journal de bord.  
 Jour de la semaine, heure, minutes, secondes, mois, jour



## ● Interprétation du graphique de progression

Le graphique de progression indique les progrès que vous avez effectués en vue d'atteindre les objectifs quotidiens en matière de distance, de calories et de nombre de pas que vous vous êtes fixés. Vous pouvez consulter votre progression quotidienne pendant sept jours au maximum.

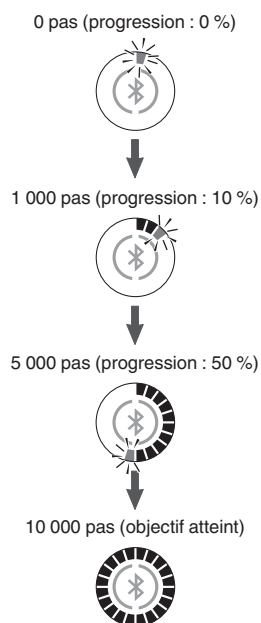
- Le contenu du graphique est normalement actualisé chaque minute.



## ● Vérification de votre progression jusqu'à l'objectif de pas quotidiens

L'indicateur graphique A indique le pourcentage actuel (%) de l'objectif prédéfini atteint.

Exemple : objectif quotidien de 10 000 pas



## Remarque

- La distance peut être mesurée jusqu'à 9 999,99 km. La montre continue d'afficher 9 999,99 km, même si la distance réelle est supérieure ou égale à 10 000 km.
- Les calories peuvent être mesurées jusqu'à 99 999 kcal. La montre continue d'afficher 99 999 kcal, même si les calories réelles sont supérieures ou égales à 100 000 kcal.
- Le nombre de pas peut afficher une valeur maximale de 999 999 pas. Si le nombre de pas dépasse 999 999, la valeur maximale (999 999) reste affichée à l'écran.
- La fonction Nombre de pas ne se lance qu'au bout de 20 secondes de marche environ afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas. Le nombre de pas faits pendant les 20 premières secondes est inclus dans le total.
- Le nombre de pas est réinitialisé à minuit chaque jour.
- Afin d'économiser la pile, le décompte des pas s'arrête automatiquement si vous enlevez la montre (pas de mouvement détectable) et que vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.
- Le contenu du graphique est mis à jour même lorsque l'un des événements ci-dessous se produit.
  - Lorsque le fonctionnement de l'accéléromètre est arrêté pour économiser l'énergie
  - Lorsqu'il n'est pas possible de compter les pas en raison d'une erreur de l'accéléromètre ou d'un niveau de charge insuffisant

## Réinitialisation des mesures du journal de bord

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Utilisez (C) pour afficher l'élément de réglage du journal de bord que vous voulez réinitialiser.
3. Maintenez les boutons (C) et (E) enfoncés pendant au moins deux secondes.  
 Cette opération réinitialise la valeur de mesure.  
 Exemple : pour réinitialiser le nombre de pas



## Indication d'objectifs quotidiens

Vous pouvez utiliser la procédure indiquée dans cette section pour spécifier des objectifs quotidiens concernant la distance, les calories et le nombre de pas.

Les plages de réglages de chaque élément sont indiquées ci-dessous.

- Distance : jusqu'à 199,0 km par tranche de 1,0 km
- Calories : 60 000 kcal par tranche de 10 kcal
- Pas : 90 000 pas par tranche de 100 pas

Vous pouvez sélectionner les tranches de distance et de calories que vous souhaitez utiliser.

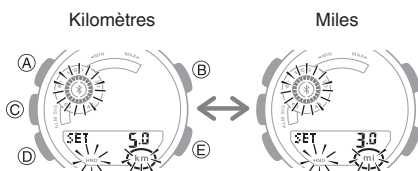
### Important !

- Si vous utilisez G-SHOCK MOVE pour définir Tokyo (TOKYO) comme ville de résidence, l'unité de distance sera en kilomètres (km) et ne pourra pas être modifiée. Dans ce cas, l'écran de sélection des unités de mesure n'apparaît pas.

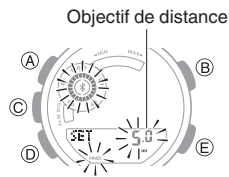
1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



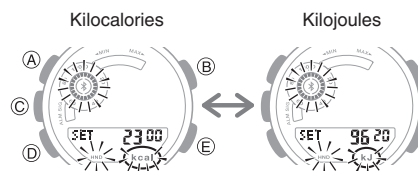
3. Appuyez sur le bouton (A).  
Vous pouvez indiquer l'unité de distance via l'écran qui apparaît.
4. Appuyez sur (E) pour sélectionner [km] (kilomètres) ou [mi] (miles).



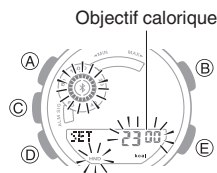
5. Appuyez sur le bouton (D).  
Vous pouvez utiliser l'écran qui s'affiche pour spécifier un objectif de distance.



6. Utilisez les boutons (E) et (B) pour spécifier l'objectif de distance.
7. Appuyez sur le bouton (D).  
Vous pouvez utiliser l'écran qui s'affiche pour spécifier l'unité des calories.
8. Utilisez le bouton (E) pour sélectionner [kcal] (kilocalories) ou [kJ] (kilojoules).



9. Appuyez sur le bouton (D).  
Vous pouvez utiliser l'écran qui s'affiche pour spécifier l'objectif quotidien pour les calories.



10. Utilisez les boutons (E) et (B) pour spécifier l'objectif calorique.
11. Appuyez sur le bouton (D).  
Vous pouvez utiliser l'écran qui s'affiche pour préciser un objectif de nombre de pas quotidiens.

Valeur concernant le nombre de pas



12. Utilisez les boutons (E) et (B) afin de spécifier la valeur pour le nombre de pas quotidiens.
13. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

### Remarque

- Vous pouvez quitter la procédure de réglage à tout moment en appuyant sur le bouton (A).
- Vous ne pouvez pas modifier les réglages des objectifs à l'aide de la montre ou des fonctions G-SHOCK MOVE lorsqu'une opération de mesure du temps avec le chronomètre est en cours.

## Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

L'une des conditions suivantes peut fausser le nombre de pas.

- Si vous marchez alors que vous portez des chaussons, des sandales ou d'autres chaussures qui favorisent une démarche traînante
- Si vous marchez sur des dalles, de la moquette, de la neige ou toute autre surface qui cause une démarche traînante
- Si vous marchez de manière irrégulière (dans un endroit bondé, dans une file d'attente où vous marchez et vous arrêtez à de courts intervalles, etc.)
- Si vous marchez d'une extrême lenteur ou courez extrêmement vite
- Si vous poussez un chariot ou une poussette pour bébé
- L'endroit dans lequel vous vous trouvez est sujet à de nombreuses vibrations, ou vous vous déplacez en vélo ou en voiture
- Si vous effectuez des mouvements fréquents de la main ou du bras (applaudissements, mouvements du poignet avec un éventail, etc.)
- Si vous marchez en vous tenant les mains, si vous vous déplacez avec une canne ou un bâton, ou si les mouvements de vos mains ne sont pas coordonnés avec ceux de vos jambes
- Si vous effectuez des activités quotidiennes habituelles qui ne concernent pas la marche (ménage, etc.)
- Si vous portez la montre sur votre main dominante
- Vous marchez pendant moins de 20 secondes
- Si les aiguilles de la montre bougent (fonction de masquage des aiguilles, etc.)
- Exécution d'une opération sur la montre

## Chronomètre

Le chronomètre mesure la durée écoulée par tranches de 1/100 seconde pendant la première heure, puis par tranches de 1 seconde jusqu'à 24 heures.

Outre les mesures de temps écoulé normales, le chronomètre vous permet également d'effectuer des relevés de temps intermédiaire et de temps par tour.

Vous pouvez également mesurer la distance et l'allure.



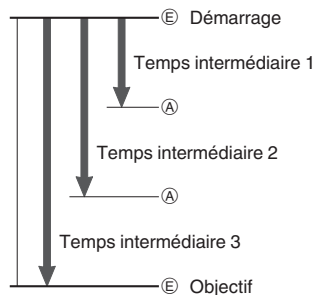
### Remarque

- Si une mesure dure 36 heures, l'opération s'arrêtera automatiquement et [F] clignotera sur l'écran.
- Chaque fois que vous enregistrez un tour ou un temps intermédiaire, la montre crée un enregistrement. L'enregistrement contient les informations suivantes : date et heure de début de la mesure, heure et allure de chaque tour ou temps intermédiaire, ainsi que distance totale et nombre total de calories brûlées.
- La mémoire de la montre peut stocker jusqu'à 45 enregistrements de temps intermédiaire et temps par tour. Si vous effectuez une opération de temps intermédiaire ou de tour alors que la mémoire contient déjà 45 enregistrements, le plus ancien enregistrement est automatiquement supprimé pour faire place au plus récent.
- Vous pouvez utiliser le mode Rappel pour afficher les dernières données de mesure.  
[Affichage des données enregistrées](#)
- Vous pouvez utiliser G-SHOCK MOVE pour consulter les anciennes données de mesure.
- Si la montre est connectée à votre téléphone, la fin d'une opération de mesure et la réinitialisation entraînent l'envoi automatique des données du journal mesurées à G-SHOCK MOVE. Vous ne pourrez pas lancer l'opération de mesure suivante tant que le transfert n'est pas terminé.
- Vous ne pouvez pas utiliser les fonctions de G-SHOCK MOVE pour actualiser ou envoyer tous les réglages lorsqu'une opération de mesure avec le mode Chronomètre est en cours.

## Temps intermédiaires et temps par tour

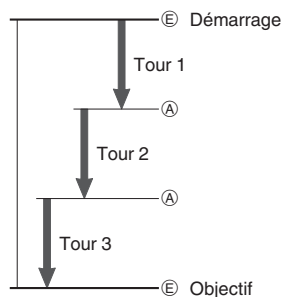
### • Temps intermédiaire

Un temps intermédiaire est le temps écoulé depuis le démarrage jusqu'à un point au cours d'un événement.



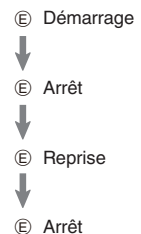
### • Temps par tour

Un temps par tour affiche le temps écoulé pendant un tour spécifique sur une piste, etc.

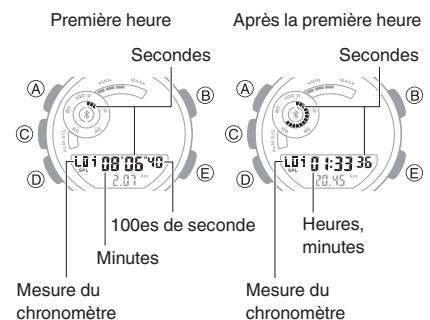


## Mesure du temps écoulé

1. Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.



- Le temps écoulé s'affiche par tranches de 1/100 seconde pendant la première heure de mesure. Après la première heure, le temps écoulé s'affiche par tranches d'une seconde.



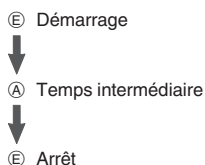
3. Appuyez sur le bouton (A) pour réinitialiser le chronomètre à zéro.

## Mesure d'un temps intermédiaire

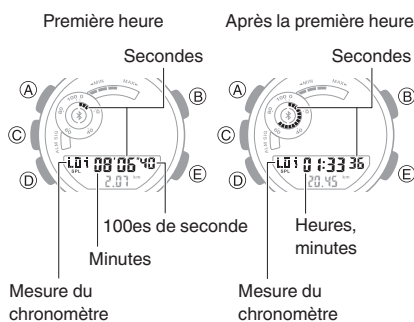
1. Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (A) pour afficher [SPL].



3. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps intermédiaire.
  - Chaque pression sur le bouton (A) affiche le temps écoulé entre le début d'une course et le moment où vous avez appuyé sur le bouton (temps intermédiaire).



- Le temps écoulé s'affiche par tranches de 1/100 seconde pendant la première heure de mesure. Après la première heure, le temps écoulé s'affiche par tranches d'une seconde.



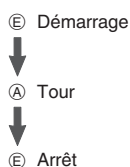
4. Appuyez sur le bouton (A) pour réinitialiser le chronomètre à zéro.

## Mesure des temps par tour

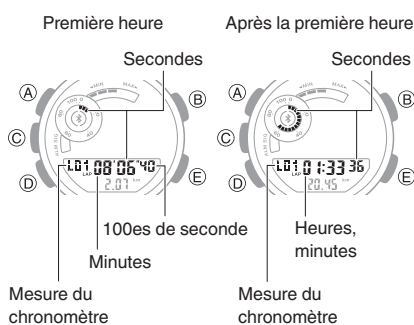
1. Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (A) pour afficher [LAP].



3. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.
  - Chaque pression sur le bouton (A) affiche le temps écoulé de la section en cours (temps par tour).



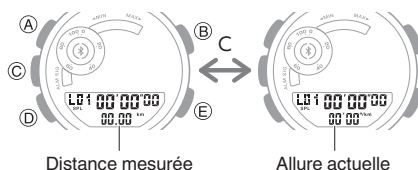
- Le temps écoulé s'affiche par tranches de 1/100 seconde pendant la première heure de mesure. Après la première heure, le temps écoulé s'affiche par tranches d'une seconde.



4. Appuyez sur le bouton (A) pour réinitialiser le chronomètre à zéro.

## Basculement entre la distance parcourue et l'allure

Appuyez sur le bouton (C) afin d'afficher la distance mesurée ou l'allure.

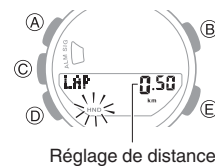


## Utilisation de la notification automatique des tours

Grâce à la fonction Tour automatique, vous pouvez indiquer un objectif de distance pour le tour, puis mesurer les temps intermédiaire et par tour. Un signal sonore et un indicateur d'affichage vous préviennent lorsque la distance prédéfinie est atteinte.

### Indication de la distance automatique des tours

1. Activez le mode Chronomètre.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
3. Utilisez le bouton (E) pour indiquer la valeur de distance.
  - Chaque pression sur le bouton (E) permet de changer le réglage de distance par tranche de 0,5 km. Vous pouvez sélectionner un réglage compris entre OFF et 10 km. Quand le réglage est défini sur 10 km, celui-ci revient sur (E) si vous appuyez sur le bouton OFF.



- La spécification d'une valeur de distance entraîne l'affichage du message [AUTO LAP] en mode Chronomètre.

4. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.



## Chronométrage avec Tour automatique

Vous pouvez effectuer les mêmes opérations pour le temps écoulé que celles décrites dans les sections ci-dessous.

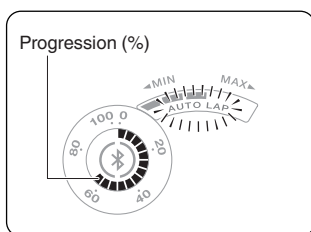
- 🕒 Mesure du temps écoulé
- 🕒 Mesure d'un temps intermédiaire
- 🕒 Mesure des temps par tour

Si vous lancez une mesure du temps écoulé, le message [AUTO LAP] clignotera à l'écran.

Chaque fois que vous atteignez la distance spécifiée, les événements suivants se produisent.

- Les temps intermédiaire et par tour sont mesurés automatiquement.
- Une alarme retentit.
- Un écran de confirmation s'affiche pendant environ huit secondes.

En outre, l'indicateur graphique A indique votre progression (%) par rapport à la distance que vous avez définie pour le tour.



Réinitialisation

Démarrage

Distance de tour atteinte

Arrêt

## Vérification des données du journal d'entraînement

### Affichage des données enregistrées

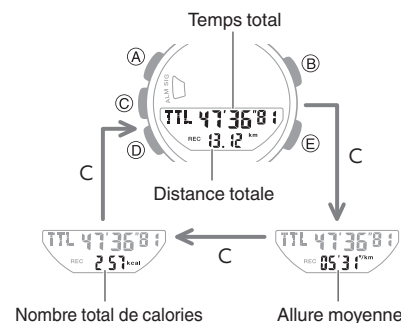
Vous pouvez réaliser l'opération ci-dessous pour consulter les enregistrements de temps intermédiaires et de temps par tour.

1. Activez le mode Rappel.

#### 🕒 Navigation entre les modes

En plus du temps total, la montre peut également afficher la distance totale, l'allure moyenne ou le nombre total de calories.

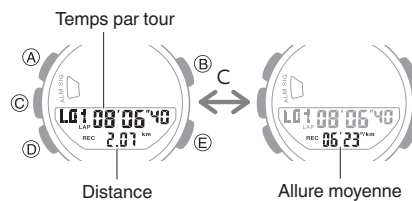
- Vous pouvez naviguer entre les écrans d'affichage en appuyant sur (C).



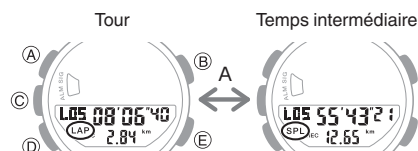
2. Appuyez sur le bouton (E).

Les détails concernant les dernières données d'entraînement s'affichent.

- Vous pouvez naviguer entre les écrans d'affichage en appuyant sur (C).



- Appuyez sur le bouton (A) pour basculer l'affichage de la valeur de mesure entre le temps par tour et le temps intermédiaire.



3. Appuyez sur le bouton (E) pour faire défiler les numéros des mesures.

- Chaque pression sur le bouton (E) permet de passer de [L01] au numéro de la mesure suivante.



- Appuyez sur le bouton (E) lorsque l'enregistrement final est affiché afin d'accéder à l'écran de la durée totale.

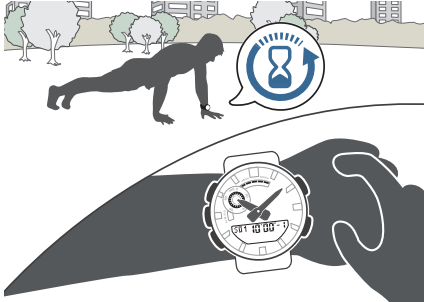
### Remarque

- Un enregistrement des données mesurées est créé et un numéro lui est attribué pour chaque opération de mesure (du démarrage jusqu'à l'arrêt).
- Si le journal d'entraînement affiché actuellement n'a pas encore été transféré à G-SHOCK MOVE, l'indicateur graphique A clignote.
- Le fait de basculer entre l'affichage du temps par tour et l'affichage de temps intermédiaire dans le mode Rappel fait également basculer l'affichage du temps par tour/temps intermédiaire dans le mode Chronomètre.

## Minuterie

Le compte à rebours de la minuterie commence à partir du temps de départ que vous indiquez. La montre émet chaque seconde un signal sonore pendant les cinq dernières secondes du compte à rebours.

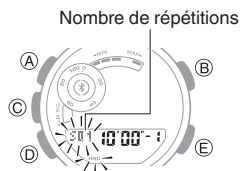
- Le signal sonore ne retentit pas si le niveau de charge est faible.



## Réglage de l'heure de départ de la minuterie

Le temps de départ peut être fixé par tranches de 1 seconde, jusqu'à 60 minutes.

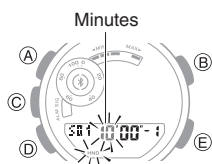
- Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
- Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer le nombre de répétitions de la minuterie.



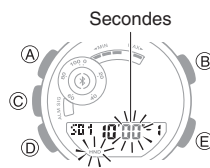
- Appuyez sur le bouton (D).
- Utilisez les boutons (E) et (B) pour afficher [1].



- Appuyez sur le bouton (D).  
Les minutes se mettent alors à clignoter.
- Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des minutes.



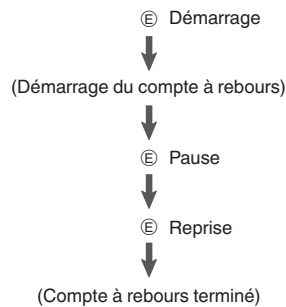
- Appuyez sur le bouton (D).  
Les secondes se mettent alors à clignoter.
- Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des secondes.



- Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

## Utilisation de la minuterie

- Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
- Ci-dessous un exemple d'opération :

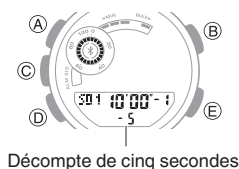


- La montre émet chaque seconde un signal sonore pendant les cinq dernières secondes du compte à rebours.
- Pour interrompre un compte à rebours en cours, appuyez sur le bouton (E) pour le mettre en pause, puis sur le bouton (A). Cette opération réinitialise le minuteur à l'heure de départ.

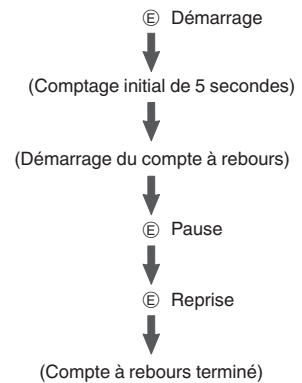
## Mesure du temps écoulé avec le démarrage automatique

Vous pouvez réaliser la procédure ci-dessous afin que le compte à rebours du minuteur démarre automatiquement après cinq secondes.

- Activez le mode Minuterie.  
[Navigation entre les modes](#)
- Appuyez sur le bouton (A) pour sélectionner le démarrage automatique.



- Ci-dessous un exemple d'opération :



- Pour interrompre un compte à rebours en cours, appuyez sur le bouton (E) pour le mettre en pause, puis sur le bouton (A). Cette opération réinitialise le minuteur à l'heure de départ.

## Utilisation du compteur d'intervalles

### Présentation

Pour créer un compteur d'intervalles, vous pouvez configurer les réglages de plusieurs minuteurs afin qu'ils exécutent tour à tour différents comptes à rebours. Vous pouvez utiliser un compteur d'intervalles pour contrôler la durée des pompes, squats ou autres exercices qui font partie de votre entraînement de fitness.

Par exemple, vous pouvez configurer un compteur d'intervalles comme indiqué ci-dessous et répéter 10 fois les intervalles ① à ④.

### Réglages de la minuterie

- Intervalle 1 : 30 secondes
- Intervalle 2 : 20 secondes
- Intervalle 3 : 30 secondes
- Intervalle 4 : 25 secondes
- Séries : 10

### Exercices d'entraînement par intervalles

- Pompes : 30 secondes
- Repos : 20 secondes
- Squats : 30 secondes
- Repos : 25 secondes


### Remarque

- Vous pouvez configurer jusqu'à cinq minuteurs différents qui peuvent être répétés jusqu'à 20 fois.

## Configuration des réglages du compteur d'intervalles

- Si un compte à rebours est en cours, réinitialisez-le à son heure de début actuelle avant d'effectuer cette opération.

 [Utilisation de la minuterie](#)

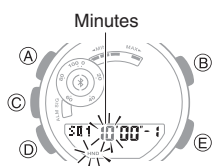
1. Activez le mode Minuterie.  
 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.



3. Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer le nombre de répétitions de la minuterie.
4. Appuyez sur le bouton (D).
5. Utilisez les boutons (E) et (B) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.
  - Pour indiquer la première position, réglez [1].

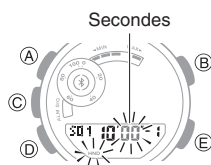


6. Appuyez sur le bouton (D).  
Les minutes du compteur 1 se mettent alors à clignoter.
7. Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des minutes.



8. Appuyez sur le bouton (D).  
Les secondes du compteur 1 se mettent alors à clignoter.

9. Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des secondes.




10. Appuyez deux fois sur le bouton (D).  
Cette opération permet de retourner à l'écran de l'étape 5.
11. Répétez les étapes 5 à 10 autant de fois que nécessaire afin de configurer les réglages des autres minuteries.
12. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

### Remarque

- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de la minuterie programmable.

## Utilisation d'un compteur d'intervalles pour mesurer le temps écoulé

1. Activez le mode Minuterie.  
 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur le bouton (E) pour démarrer le compte à rebours.



La montre émet chaque seconde un signal sonore pendant les cinq dernières secondes du compte à rebours en cours, puis démarre le compte à rebours du minuteur suivant.

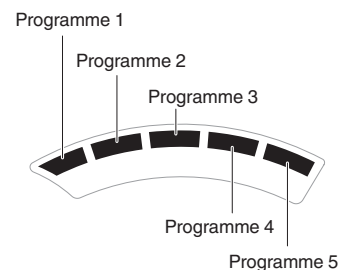
- Pour mettre en pause le compte à rebours du minuteur, appuyez sur le bouton (E). Pour réinitialiser un compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur le bouton (A).
- Lorsqu'une série de plusieurs comptes à rebours est en cours, vous pouvez mettre fin au compte à rebours actuel et démarrer le suivant en appuyant sur le bouton (A) pendant au moins 0,5 seconde.

## Vérification de l'état (Marche/Arrêt) des minuteries programmables

En mode Minuterie, vous pouvez déterminer si chacune des minuteries programmables est activée ou désactivée en vérifiant l'indicateur graphique B.

L'état actuel d'une minuterie programmable est indiqué par l'affichage, le clignotement ou l'absence d'affichage du segment d'indicateur associé au numéro de programme.

### Indicateur graphique B



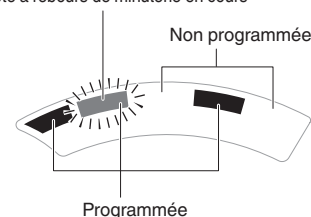
État de la minuterie programmable	Graphique
Non programmée	Non affiché
Programmée	Affiché
Opération en cours/ Démarrage automatique	Clignotant *
Mise en pause	Clignotant
Configuration des réglages de la minuterie en cours	

\* Le segment disparaît lorsque le programme est terminé.

### Exemple d'affichage

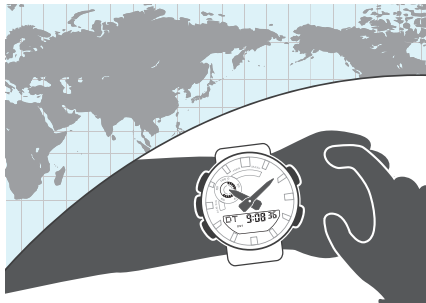
Programme 1, 2, 4 : Programmée  
Programme 3, 5 : Non programmée  
Programme 2 : Compte à rebours de minuterie en cours

Compte à rebours de minuterie en cours



## Seconde heure

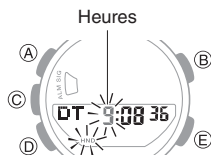
Le mode Seconde heure vous permet de consulter l'heure actuelle dans divers fuseaux horaires à travers le monde.



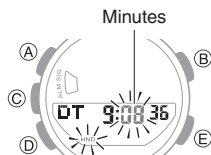
## Configuration des réglages de la seconde heure

La seconde heure vous permet de consulter l'heure actuelle dans un autre fuseau horaire ainsi que l'heure dans votre lieu actuel.

1. Activez le mode Seconde heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Les heures se mettent alors à clignoter.



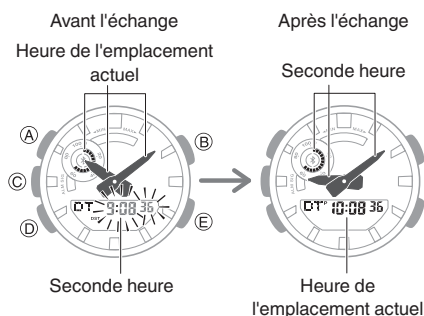
3. Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des heures.
4. Appuyez sur le bouton (D).  
Les minutes se mettent alors à clignoter.



5. Utilisez les boutons (E) et (B) pour définir le réglage des minutes.
  - Vous pouvez modifier le réglage par tranches de 15 minutes.
6. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

## Basculement entre l'heure du lieu actuel et la seconde heure

1. Activez le mode Seconde heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Cela permute l'heure de votre emplacement actuel et la seconde heure.



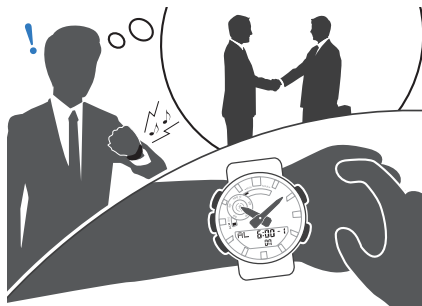
### Remarque

- Cette fonction est pratique lorsque vous avez besoin de passer à un autre fuseau horaire. Pour plus d'informations sur son utilisation, consultez la section ci-dessous.  
🔗 [Passage à un autre fuseau horaire](#)

## Alarmes et signal sonore horaire

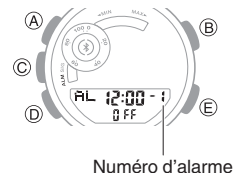
La montre émet un signal sonore lorsque l'heure d'une alarme est atteinte. Vous pouvez configurer jusqu'à cinq alarmes différentes. Si le signal horaire est configuré, la montre émet un signal sonore chaque heure à l'heure pile.

- Le signal sonore ne retentit pas si le niveau de charge est faible.



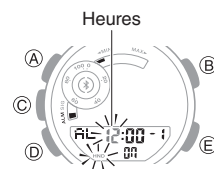
## Configuration des réglages de l'alarme

1. Activez le mode Alarme.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Appuyez sur (C) pour faire défiler les numéros des alarmes ([1] à [-5]) jusqu'à ce que l'alarme que vous souhaitez configurer s'affiche.

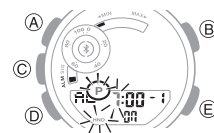


Numéro d'alarme

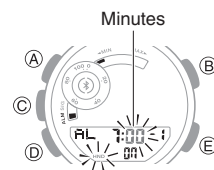
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
Les heures se mettent alors à clignoter.



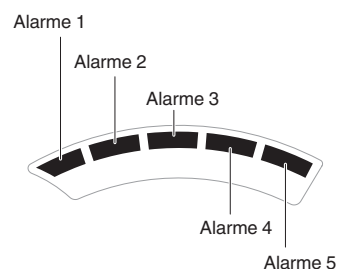
4. Utilisez les boutons (E) et (B) pour modifier le réglage des heures.
  - Si vous utilisez le format d'indication de l'heure de 12 heures, [P] désigne l'après-midi (p.m.).



5. Appuyez sur le bouton (D).  
Les minutes se mettent alors à clignoter.



6. Utilisez les boutons (E) et (B) pour définir le réglage des minutes.
7. Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.
  - Le segment correspondant à l'alarme que vous avez activée apparaît au niveau de l'indicateur graphique B.



- Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes pour revenir au mode Indication de l'heure.

## ● Pour arrêter l'alarme

Lorsque l'alarme commence à retentir une fois l'heure de l'alarme atteinte, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

### Remarque

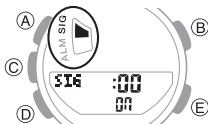
- La montre émet un son pendant 10 secondes lorsqu'elle atteint l'heure de l'alarme.
- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer les réglages de l'alarme.

## Activation du signal sonore horaire

- Activez le mode Alarme.  
[Navigation entre les modes](#)
- Appuyez sur (C) pour afficher l'écran de signal sonore horaire ([SIG]).



- Appuyez sur (E) pour activer (on) ou désactiver (off) le signal sonore horaire.
  - [SIG] (signal sonore horaire) s'affiche à l'écran lorsque le signal sonore horaire est activé.



- Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Remarque

- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour configurer le signal sonore horaire.

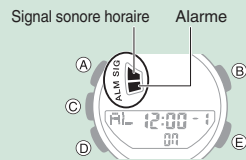
## Désactivation d'une alarme ou du signal sonore horaire

Pour désactiver une alarme ou le signal sonore horaire, procédez comme suit.

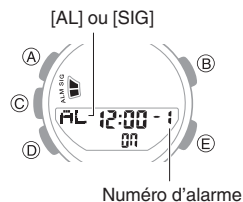
- Pour qu'une alarme ou un signal sonore horaire retentisse à nouveau, procédez à sa réactivation.

### Remarque

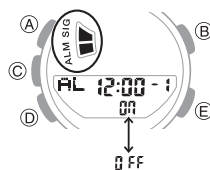
- Des indicateurs s'affichent lorsque l'une des alarmes ou le signal sonore horaire est activé.
- Les indicateurs applicables ne s'affichent pas lorsque toutes les alarmes et/ou le signal sonore horaire sont désactivés.



- Activez le mode Alarme.  
[Navigation entre les modes](#)
- Utilisez le bouton (C) pour faire défiler les alarmes ([-1] à [-5]) et les écrans de signal sonore horaire ([SIG]) jusqu'à afficher l'élément que vous souhaitez désactiver.



- Appuyez sur (E) pour désactiver l'alarme affichée ou le signal sonore horaire.
  - Chaque pression du bouton (E) active ou désactive l'alarme ou le signal.
  - Si vous désactivez toutes les alarmes, [ALM] (alarme) ne s'affiche plus à l'écran, tandis que si vous désactivez le signal sonore horaire, alors [SIG] (signal sonore horaire) ne s'affiche plus à l'écran.



- Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Remarque

- Si l'indicateur [ALM] (alarme) continue de s'afficher après la désactivation de l'alarme, cela signifie qu'au moins une autre alarme est encore activée. Pour désactiver toutes les alarmes, consultez l'indicateur graphique B pour connaître les alarmes activées, puis répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que tous les segments de l'indicateur graphique B et que l'indicateur [ALM] (alarme) n'apparaissent plus.

## Réglage de l'alignement des aiguilles

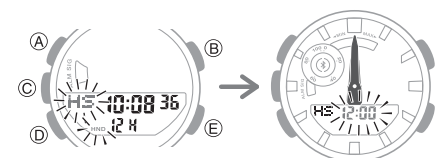
Après un impact ou une exposition magnétique intense, l'heure indiquée par les aiguilles analogiques peut différer de l'heure de l'affichage numérique. Dans ce cas, corrigez l'alignement des aiguilles.

## Réglage de l'alignement des aiguilles

- Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
- Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins cinq secondes. Relâchez le bouton lorsque l'icône [12:00] commence à clignoter.

Cette opération permet de régler l'aiguille des minutes et l'aiguille des heures.

Après 3,5 secondes      Cinq secondes plus tard



- Si l'aiguille des heures et l'aiguille des minutes ne se trouvent pas sur 12 heures, utilisez les boutons (E) et (B) pour les aligner.
- Appuyez sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

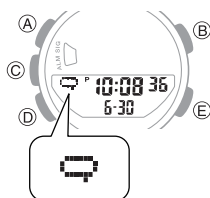
## Réception des notifications du téléphone

Vous pouvez utiliser votre montre pour recevoir des notifications concernant des appels entrants, des messages entrants, des événements de sites de réseaux sociaux et d'autres événements à partir d'un téléphone connecté à la montre via Bluetooth.

- Pour recevoir des notifications de votre téléphone, vous devez le jumeler avec la montre.

[Mise en route](#)

Les dernières notifications s'affichent avec le mode Indication de l'heure.



Cet indicateur :	Indique :
	Mail
	SNS
	Appels entrants, appels manqués
	Calendrier
	Autres

### Remarque

- Le masquage des aiguilles et la permutation de la ville pour la seconde heure ne peuvent pas être effectués lorsqu'une notification est reçue par la montre.
- Vous pouvez également utiliser G-SHOCK MOVE pour activer ou désactiver la réception des notifications. Notez que vous ne pouvez pas configurer ce réglage à l'aide des opérations de la montre. [Activation de la réception de notification par téléphone](#)

### ● Effacement des messages de notification

Appuyez sur n'importe quel bouton pour effacer les notifications affichées. Elles seront également effacées automatiquement si vous n'effectuez aucune opération sur la montre pendant 30 secondes.

## Autres réglages

Cette section présente les autres réglages de la montre que vous pouvez configurer.

### Activation de la tonalité des boutons

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver le son émis lorsque vous appuyez sur un bouton.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
[Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



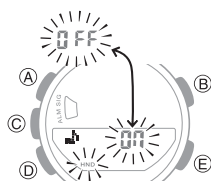
3. Appuyez sept fois sur le bouton (D) pour afficher [♪].



4. Appuyez sur le bouton (E) pour activer ou désactiver la tonalité des boutons.

[On] : tonalité activée.

[OFF] : tonalité désactivée.



5. Appuyez deux fois sur le bouton (A) pour terminer le réglage.

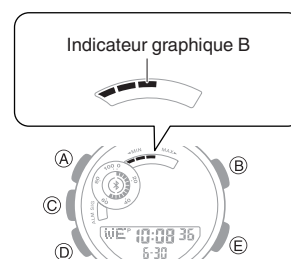
## Vérification de l'intensité de l'exercice

Votre montre calcule l'intensité de l'exercice en fonction de votre nombre de pas et de votre taille, comme indiqué dans votre profil utilisateur.

L'indicateur graphique B montre l'intensité d'exercice calculée sur l'un des cinq niveaux.

Vous pouvez vérifier l'intensité de l'exercice dans les modes répertoriés ci-dessous.

- Mode Indication de l'heure
- Mode Chronomètre
- Mode Seconde heure



### Cinq indications de niveau d'intensité de l'exercice

Intensité de l'exercice	Indicateur graphique B
1	
2	
3	
4	
5	

### Cinq significations du niveau d'intensité de l'exercice

Intensité de l'exercice	Description	Vitesse approximative
1	Marche lente	Vitesse de marche inférieure à 4,5 km/h
2	Marche normale à rapide	Vitesse de marche comprise entre 4,5 et 6 km/h
3	Marche rapide ou course lente	Au moins 6 km/h en marchant ou 5,1 à 7,7 km/h en courant
4	Course normale à plus rapide	Vitesse de course comprise entre 7,7 et 11,0 km/h
5	Course rapide	Vitesse de course supérieure à 11 km/h

## Réinitialisation des réglages de la montre

Cette section explique comment rétablir les réglages d'usine par défaut de la montre.

- Notez que vos réglages Heure du lieu actuel et Seconde heure ne sont pas réinitialisés.

1. Activez le mode Indication de l'heure.  
🔗 [Navigation entre les modes](#)
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.  
 Relâchez le bouton lorsque [SET] cesse de clignoter.



3. Maintenez le bouton (B) enfoncé pendant au moins cinq secondes. Relâchez le bouton lorsque [CLR ALL] cesse de clignoter.

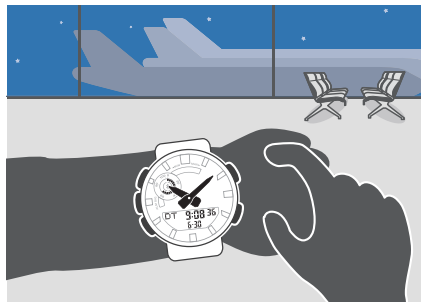


### Remarque

- La réinitialisation de la montre entraîne également la suppression des informations permettant de jumeler la montre à un téléphone, et d'annuler ce jumelage.

## Passage à un autre fuseau horaire

Lorsque vous entrez un autre fuseau horaire, la montre ajuste son heure selon votre position actuelle en fonction du fuseau horaire de votre téléphone. Lorsque vous arrivez à votre destination, désactivez le mode Avion de la montre.



1. Lorsque vous arrivez à votre destination, connectez la montre à votre téléphone.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

Après avoir désactivé le mode Avion de la montre, cette dernière ajuste son heure selon l'heure de votre position actuelle.

- Si vous souhaitez déclencher un réglage de l'heure immédiat, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)

## Autres informations

Cette section fournit des informations non opérationnelles que vous devez également connaître. Reportez-vous à ces informations si nécessaire.

## Téléphones pris en charge

Pour plus d'informations sur les téléphones qui peuvent se connecter à la montre, rendez-vous sur le site Web de CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## Caractéristiques

**Exactitude à température ambiante :**  
 $\pm 15$  secondes par mois en moyenne lorsque le réglage de l'heure par communication avec un téléphone n'est pas possible.

### Indication de l'heure :

Analogique

Heure, minute (bouge toutes les 20 secondes)

Numérique

Heure, minute, seconde, mois, jour, jour de la semaine, format 12 heures (a.m./p.m.)/24 heures, calendrier automatique complet (2000 à 2099)

Heure d'été

### Fonctions de mesure du journal de bord :

Distance

Plage de mesures : de 0,00 à 9 999,99 km

Réglage de l'objectif de distance

Tranche de réglage de la distance : 1 km

Plage de réglage de la distance : de 1 à 199 km

Calories

Plage de mesures : de 0 à 999 999 kcal

Réglage de l'objectif de calories

Tranche de réglage des calories : 10 kcal

Plage de réglage des calories : de 10 à 60 000 kcal

Pédomètre

Mesure du nombre de pas à l'aide d'un accéléromètre à 3 axes

Plage d'affichage du nombre de pas : de 0 à 999 999 pas

Indicateur de pas

Réglage de l'objectif de pas quotidiens

Tranche de réglage du nombre de pas : 100 pas

Plage de réglage du nombre de pas : 1 000 à 99 900 pas

Précision du nombre de pas

$\pm 3$  % (selon les tests de vibration)

Économie d'énergie

Réinitialisation du journal de bord

Réinitialisation automatique à minuit chaque jour

Réinitialisation manuelle

Graphique du journal de bord

Affichage de l'intensité de l'exercice

### Rappel de données/chronomètre :

Unité de mesure

1/100 secondes (première heure) ;

1 seconde (après la première heure)

Plage de mesure : 23 heures 59 minutes 59 secondes

Fonctions de mesure :

Temps écoulé normal, temps cumulé,

temps par tour/intermédiaire,

basculement entre l'affichage de

distance/d'allure, mesure automatique/

manuelle du tour, alerte Tour

automatique, mémoire de données

contenant 45 enregistrements

### Minuterie :

Unité de mesure : 1 seconde

Plage de mesure : 60 minutes

Nombre d'intervalles : 1 à 5

Nombre de répétitions automatiques : 1 à 20

Unité de réglage de temps : 1 seconde

Plage de réglage de temps : 1 seconde à 60 minutes

Compte à rebours final de 5 secondes,

signal sonore à la fin du temps écoulé

Démarrage automatique

### Seconde heure :

Heure, minute, seconde

Permutation de l'heure locale

## Alarme :

Alarmes de temps  
 Nombre d'alarmes : 5  
 Unités de réglage : heures, minutes  
 Durée de la sonnerie de l'alarme :  
 10 secondes  
 Signal sonore horaire : au début de chaque heure

## Mobile Link :

Liaison de fonctions par connexion sans fil avec des appareils compatibles Bluetooth®\*

\* Fonctionnement amélioré par Mobile Link

Réglage automatique de l'heure  
 Réglage simple de l'heure  
 Heure mondiale : heure actuelle dans 300 villes (38 fuseaux horaires, basculement automatique à l'heure d'été), ainsi que le temps universel coordonné (UTC, Coordinated Universal Time)

Réglages de la montre  
 Détecteur du téléphone  
 Étalonnage de la distance  
 Gestion des données du journal de bord  
 Données de gestion (distance, calories, pas)

Gestion des données du journal d'entraînement  
 Données de gestion (temps, distance, allure pour chaque tour ; nombre total de calories brûlées)

Notification simple (alerte sonore uniquement)  
 • Le nom de la notification ou tout autre texte n'apparaît pas sur l'écran de la montre.

Liaison de notification  
 Passage automatique à l'heure d'été  
 Basculement automatique de l'heure standard à l'heure d'été.

Réglages de la minuterie  
 Réglages de l'alarme  
 Correction de l'alignement des aiguilles  
 Caractéristiques de communication de données  
 Bluetooth®  
 Bande de fréquence : 2 400 MHz à 2 480 MHz  
 Transmission maximum : 0 dBm (1 mW)  
 Portée de communication : jusqu'à 2 mètres (selon l'environnement)

## Autres :

Rétroéclairage LED (éclairage automatique, super éclairage, fonction de persistance, durée de l'éclairage au choix de 1,5 ou 3 secondes), activation/désactivation de la tonalité de fonctionnement, mode Avion, profil utilisateur, masquage des aiguilles, alerte de batterie faible

## Alimentation électrique :

CR2025 x 1  
 Autonomie de la pile : environ 2 ans  
 Conditions  
 Durée de connexion Bluetooth :  
 10 heures par jour  
 Alarme : une fois (10 secondes) par jour  
 Éclairage : une fois (1,5 seconde) par jour  
 Affichage : 24 heures par jour  
 Mesure du journal de bord : 12 heures par jour  
 Mesure du chronomètre : 3 heures par semaine (1 heure par jour, 3 fois par semaine)  
 Notification : 20 fois par jour

Les spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

## Précautions relatives à Mobile Link

### ● Précautions légales

• Cette montre est conforme aux lois concernant les radios ou a été approuvée dans le cadre de ces lois dans différents pays et zones géographiques. L'utilisation de cette montre dans un lieu où elle n'est pas conforme aux lois concernant les radios ou n'a pas été approuvée dans le cadre de ces lois peut constituer une infraction pénale. Pour plus de détails, visitez le site Web de CASIO.  
<https://world.casio.com/ce/BLE/>

• L'utilisation de cette montre dans un avion est limitée par les lois relatives à l'aviation de chaque pays. Veuillez à suivre les instructions du personnel aérien.

### ● Précautions lors de l'utilisation de Mobile Link

• Lorsque vous utilisez cette montre avec un téléphone, gardez les appareils à proximité l'un de l'autre. Un éloignement maximal de deux mètres est recommandé à titre indicatif, mais l'environnement local (murs, meubles, etc.), la structure du bâtiment et d'autres facteurs peuvent nécessiter une distance bien plus courte.


• Cette montre peut être affectée par d'autres appareils (appareils électriques, équipement audio-visuel, matériel de bureau, etc.). Elle peut notamment être affectée par le fonctionnement d'un four à micro-ondes. Il se peut que la montre ne soit pas en mesure de communiquer normalement avec un téléphone en présence d'un four à micro-ondes en fonctionnement. Inversement, cette montre peut parasiter la réception d'une radio ou l'image vidéo d'un téléviseur.

• Étant donné que la fonction Bluetooth de cette montre utilise la même fréquence (2,4 GHz) que les périphériques de réseau local sans fil, et l'utilisation de tels dispositifs à proximité de cette montre peut provoquer des interférences radio, des vitesses de communication réduites et des perturbations pour la montre comme pour le périphérique réseau, voire l'échec des communications.

### ● Suspension de l'émission d'ondes radio par cette montre

L'icône ✖ sur l'écran indique que la montre émet des ondes radio.

Si vous vous trouvez dans un hôpital, dans un avion, ou tout autre endroit où l'utilisation d'ondes radio n'est pas autorisée, effectuez l'opération ci-dessous pour désactiver l'émission d'ondes radio.

• Mettez la montre en mode Avion  
 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

## Copyrights et copyrights enregistrés

- La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par CASIO Computer Co., Ltd. fait l'objet d'une licence.
- iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.
- iOS est une marque commerciale ou une marque déposée de Cisco Systems, Inc.
- GALAXY, GALAXY Note, et GALAXY S sont des marques déposées de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android et Google Play™ sont des marques commerciales ou des marques déposées de Google LLC.
- Les autres noms de société ou de produit mentionnés dans le présent document sont des marques commerciales ou des marques déposées détenues par leurs sociétés respectives.



## Dépannage

### Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.

**Q1** Je n'ai jamais réussi à établir de connexion (de couplage) entre la montre et un téléphone.

Utilisez-vous un modèle de téléphone pris en charge ?

Vérifiez si le modèle du téléphone et son système d'exploitation sont pris en charge par la montre.  
Pour en savoir plus sur les modèles de téléphone pris en charge, consultez le site Web de CASIO.

↓ [https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

Avez-vous installé G-SHOCK MOVE sur votre téléphone ?

L'application G-SHOCK MOVE doit être installée sur votre téléphone pour que la connexion à la montre soit possible.

🔗 ① [Installez l'application sur votre téléphone.](#)

Les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont-ils configurés correctement ?

Configurez les paramètres Bluetooth du téléphone. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

#### Utilisateurs d'iPhone

- « Réglages » → « Bluetooth » → Activé
- « Réglages » → « Confidentialité » → « Bluetooth » → « G-SHOCK MOVE » → Activé

#### Utilisateurs d'Android

- Activez Bluetooth.

Autre cas.

Certains téléphones nécessitent que BT Smart soit désactivé pour permettre l'utilisation de l'application G-SHOCK MOVE. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

Sur l'écran d'accueil, touchez : « Menu » → « Réglages » → « Bluetooth » → « Menu » → « Réglages BT Smart » → « Invalider ».

### Je n'arrive pas à reconnecter la montre et le téléphone.

**Q1** La montre ne se reconnecte pas au téléphone après leur déconnexion.

L'application G-SHOCK MOVE est-elle en cours d'exécution ?

La montre ne peut pas se reconnecter à votre téléphone si l'application G-SHOCK MOVE ne s'exécute pas sur le téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 ③ [Jumeler la montre à un téléphone.](#)

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 ③ [Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q2** Je ne peux pas initier de connexion lorsque mon téléphone est en mode Avion.

Il est impossible de connecter le téléphone à la montre lorsque le mode Avion du téléphone est activé. Désactivez le mode Avion de votre téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ③ [Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q3** Je ne peux pas initier de connexion lorsque ma montre est en mode Avion.

Désactivez le mode Avion de la montre.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

**Q4** J'ai désactivé la fonction Bluetooth du téléphone alors qu'elle était activée auparavant, et maintenant je n'arrive plus à me connecter.

Sur votre téléphone, activez Bluetooth. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « G-SHOCK MOVE ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ③ [Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q5** Je n'arrive pas à me connecter après avoir éteint le téléphone.

Allumez votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

🔗 ③ [Jumeler la montre à un téléphone.](#)

**Q6** ✂ ne s'affiche pas et la montre n'est pas connectée à mon téléphone.

Une opération de réglage est-elle en cours ?

La connexion Bluetooth est temporairement désactivée pendant toute opération de réglage en cours (réglage de l'heure, réglage de l'alarme, etc.). Quittez l'opération de réglage pour vous reconnecter.

Avez-vous effectué une opération de surveillance au cours de l'heure écoulée ?

Pour préserver l'autonomie de la batterie, la montre interrompt temporairement et automatiquement la connexion Bluetooth avec votre téléphone si elle détecte que la connexion n'a pas été utilisée pendant environ une heure. Le réglage automatique de l'heure est désactivé lorsqu'aucune connexion n'est établie. Pour vous reconnecter, appuyez sur n'importe quel bouton de la montre ou orientez la montre vers votre visage.

## Connexion entre la montre et un téléphone

**Q1** Je ne parviens pas à établir de connexion entre mon téléphone et la montre.

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône G-SHOCK MOVE. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

🔗 [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

La montre est-elle en mode Avion ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

La montre a-t-elle été recouplée avec le téléphone ?

Supprimez les informations de couplage de G-SHOCK MOVE et de votre téléphone (iPhone uniquement), puis coupez-les à nouveau.

🔗 [Suppression des informations de jumelage depuis G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [iPhone uniquement](#)  
[Suppression des informations de jumelage du téléphone](#)

🔗 [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

S'il est impossible d'établir une connexion...

Après avoir supprimé les informations de couplage de la montre, coupez-la à nouveau avec votre téléphone.

🔗 [Suppression des informations de jumelage depuis la montre](#)

🔗 [Jumelez la montre à un téléphone.](#)

## Changement de modèle de téléphone

**Q1** Connexion de la montre actuelle à un autre téléphone.

Jumelez la montre au téléphone.

🔗 [Si vous achetez un autre téléphone](#)

## Réglage automatique de l'heure via une connexion Bluetooth (réglage de l'heure)

**Q1** Quand la montre règle-t-elle son heure ?

Votre montre peut se connecter à un téléphone jumelé pour ajuster son heure. Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.

- Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le changement de ville à l'aide de G-SHOCK MOVE ou lors de l'utilisation de la montre
- Au bout de 24 heures ou plus après le réglage de l'heure actuelle sur la montre

**Q2** Le réglage de l'heure automatique est incorrect.

L'icône  est-elle affichée ?

Pour préserver l'autonomie de la batterie, la montre interrompt temporairement et automatiquement la connexion Bluetooth avec votre téléphone si elle détecte que la connexion n'a pas été utilisée pendant environ une heure. Le réglage automatique de l'heure est désactivé lorsqu'aucune connexion n'est établie. Pour vous reconnecter, appuyez sur n'importe quel bouton de la montre ou orientez la montre vers votre visage.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth ?

Le réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth est effectué toutes les 24 heures. Le réglage automatique de l'heure est effectué lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage manuel de l'heure ou le changement de ville ?

Le réglage automatique de l'heure n'est pas effectué depuis 24 heures après un réglage manuel de l'heure ou un changement de ville. Le réglage automatique de l'heure reprendra lorsqu'au moins 24 heures se seront écoulées après la réalisation de l'une des actions susmentionnées.

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

🔗 [Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion](#)

**Q3** L'heure ne s'affiche pas correctement.

Il se peut que l'heure indiquée par le téléphone ne soit pas correcte en raison de l'absence de réseau, etc. Le cas échéant, connectez le téléphone à son réseau avant de procéder au réglage de l'heure.

## Mesure du journal de bord

**Q1** Les informations du journal de bord ne s'affichent pas correctement.

Comme la montre est un dispositif de journal de bord qui se porte au poignet, elle peut parfois détecter des mouvements autres que des pas et les considérer néanmoins comme des pas et des distances.

🔗 [Mesure du journal de bord](#)

De plus, les problèmes de nombre de pas peuvent être dus également à la manière dont la montre est portée ainsi qu'à des mouvements anormaux du bras lors de la marche.

🔗 [Mesure des données du journal de bord](#)

**Q2** La distance et le nombre de pas ne changent pas.

Le nombre de pas ou la distance ne s'affichent pas au début de la marche afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas.

L'indication apparaît seulement après avoir marché pendant environ 20 secondes, et inclut dans le total le nombre de pas ou la distance que vous avez effectués au cours des 20 premières secondes.

**Q3** [ERR] s'affiche lorsque vous utilisez le pédomètre.

[ERR] (erreur) indique que le fonctionnement du capteur est désactivé en raison d'un dysfonctionnement du capteur ou du circuit interne.

Si l'indicateur reste affiché pendant plus de trois minutes ou s'il apparaît fréquemment, cela peut indiquer une défaillance du capteur.

## Alarme

**Q1** L'alarme ne fonctionne pas.

L'alarme est-elle activée ? Si ce n'est pas le cas, activez-la pour qu'elle sonne.

🔗 [Configuration des réglages de l'alarme](#)

## Mouvement des aiguilles et indications

**Q1** Je ne sais pas dans quel mode la montre se trouve.

Vous pouvez déterminer le mode actuel en consultant l'écran de la montre. Utilisez le bouton (D) pour naviguer entre les modes.

🔗 [Navigation entre les modes](#)



**Q2** Toutes les aiguilles sont arrêtées et les boutons ne fonctionnent pas.

La pile est déchargée. Demandez à votre revendeur ou à un centre service après-vente agréé CASIO de remplacer la pile.

🔗 [Remplacement de la pile](#)

**Q3** Les aiguilles se mettent soudainement à avancer à toute vitesse.

Ce phénomène est dû à la raison (ou l'une des raisons) ci-dessous et n'indique pas un dysfonctionnement. Attendez simplement que le mouvement normal des aiguilles reprenne.

- La montre est connectée à un téléphone pour régler l'heure.

🔗 [Réglage automatique de l'heure](#)

**Q4** L'heure indiquée par la montre est décalée d'une heure ou de 30 minutes.

Le réglage de l'heure d'été n'est pas correct. Sélectionnez le réglage correct.

🔗 [Modification du réglage de l'heure d'été de la ville de résidence](#)

**Q5** L'heure indiquée par les aiguilles est différente de l'heure numérique.

Une exposition magnétique ou un impact intense peut perturber l'alignement des aiguilles. Réglez l'alignement des aiguilles.

🔗 [Réglage de l'alignement des aiguilles](#)

- Consultez les informations ci-dessous pour savoir comment aligner les aiguilles manuellement.

🔗 [Réglage de l'alignement des aiguilles](#)

## Pile

**Q1** clignote sur l'écran numérique.

Cela signifie que le niveau de charge de la pile est faible.

Faites remplacer la pile.

Demandez à votre revendeur ou à un centre service après-vente agréé CASIO de remplacer la pile.

🔗 [Remplacement de la pile](#)

**Q2** [R] clignote sur l'écran numérique.

Cela se produit quand la charge de la pile est faible ou après que l'éclairage ou une autre fonction est activé de façon répétée pendant une courte période de temps, ce qui décharge la pile. Toutes les fonctions autres que l'indication de l'heure sont désactivées pendant que [R] clignote sur l'affichage. Si [R] reste sur l'affichage ou s'il continue d'apparaître cela peut indiquer que la pile doit être remplacée.

Demandez à votre revendeur ou à un centre service après-vente agréé CASIO de remplacer la pile.

## Autre

**Q1** Je ne trouve pas les informations dont j'ai besoin ici.

Consultez le site Web ci-dessous.

<https://world.casio.com/support/>