



N°. du Modèle FMPW11.0/  
FMRPM11.0

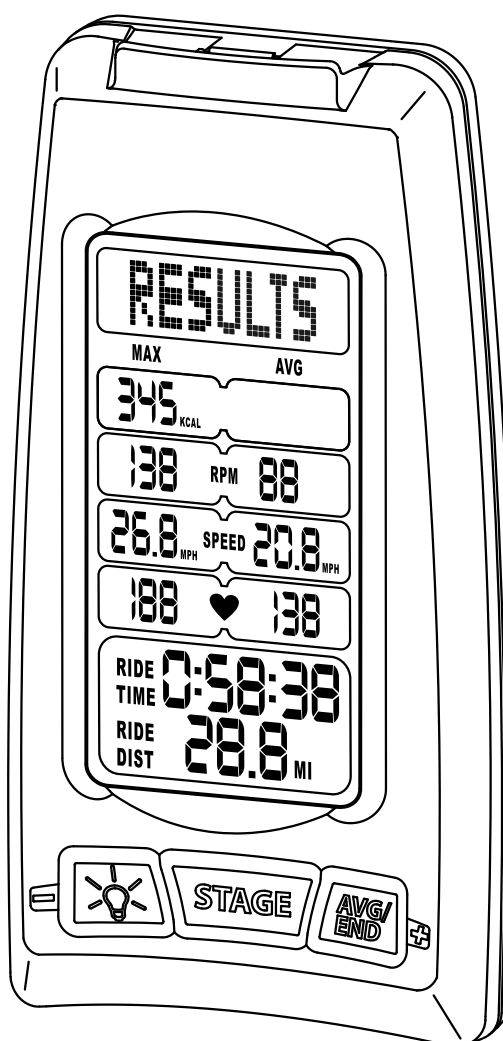
## QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

## ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



---

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                         |               |
|---------------------------------------------------------|---------------|
| INFORMATION FCC/IC . . . . .                            | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES . . . . .                       | 3             |
| FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE . . . . .                 | 4             |
| SPÉCIFICATIONS . . . . .                                | 4             |
| SCHÉMA DE LA CONSOLE . . . . .                          | 5             |
| SCHÉMA DU CAPTEUR D'ÉNERGIE . . . . .                   | 6             |
| SCHÉMA DES AFFICHAGES . . . . .                         | 7             |
| DÉFINITIONS DES AFFICHAGES . . . . .                    | 8             |
| COMMENT UTILISER LA CONSOLE . . . . .                   | 11            |
| COMMENT RELIER DES APPAREILS COMPATIBLES ANT+ . . . . . | 18            |
| COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE . . . . .                 | 20            |
| ENTRETIEN . . . . .                                     | 28            |
| LOCALISATION D'UN PROBLÈME . . . . .                    | 29            |
| COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE . . . . .   | Dernière Page |

---

## INFORMATION FCC/IC

Cet appareil est conforme aux règles de la section 15 du FCC. Cet appareil a été testé et évalué conformément aux limites des appareils numériques de Classe B, aux termes de la section 15 des règlements du FCC. Cet appareil numérique de Classe B est conforme aux exigences canadiennes ICES-003. Le fonctionnement est sujet aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit tolérer toute interférence à proximité, ce qui inclut les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non-désiré. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radio-fréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet appareil interfère avec la réception radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé par la mise en fonction puis hors fonction de l'appareil, il est proposé à l'utilisateur d'éliminer l'interférence en appliquant l'une des mesures suivantes :

- Changer l'orientation ou la position de l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour de l'aide.

**AVERTISSEMENTS FCC/IC : pour maintenir la conformité, n'utilisez que des câbles d'interfaçage blindés pour le raccord à un ordinateur ou des dispositifs périphériques. Tout changement ou toute modification non expressément approuvé par l'autorité responsable de la conformité peut annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner cet appareil.**

Le lien radio-fréquence entre la console et le capteur peut être gêné par des interférences électromagnétiques puissantes, comme des décharges d'électricité statique. Si cela se produit, appuyez sur la touche Moy/Fin [AVG/END], puis sur la touche Étape [STAGE] pour relier de nouveau le capteur.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠️ AVERTISSEMENT :** pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'console, avant d'utiliser votre console. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Si vous avez un appareil médical implanté, comme un pacemaker, consultez votre médecin avant d'utiliser un détecteur du rythme cardiaque.
3. Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin pour savoir si vos médicaments peuvent affecter votre rythme cardiaque quand vous vous entraînez.
4. Utilisez uniquement la console de la manière décrite dans ce manuel.
5. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de la console sont correctement informés de toutes les précautions.
6. Utilisez et gardez la console à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas la console dans un garage, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de la console en tout temps.
9. Pour éviter d'endommager la console, gardez-la à l'abri de tout liquide et des rayons directs du soleil.
10. Nettoyez uniquement la console avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas des produits abrasifs ou des dissolvants pour nettoyer la console.
11. Quand vous rangez la console et/ou le capteur, retirez les piles. Rangez la console et/ou le capteur dans un endroit propre et sec, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
12. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

---

# FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

## MEMBRANE DE PROTECTION

Pour protéger la console de l'humidité, toute la surface de la console, y compris les touches, est recouverte d'une membrane en caoutchouc souple. Cette surface peut être facilement nettoyée avec un chiffon humide doux et non abrasif.

## ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES AVEC RÉTROÉCLAIRAGE

La console est équipée d'un écran à cristaux liquides avec rétroéclairage, avec des affichages fixes pour les données et une matrice à messages horizontaux. Durant vos exercices, la matrice affiche des messages utiles concernant les autres données affichées. La matrice fonctionne aussi comme un menu dans le mode *SETTINGS* (Paramètres).

## COMPATIBLE AVEC UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

La console est compatible avec les détecteurs du rythme cardiaque du torse les plus répandus sur le marché, comme les modèles ANT+ Sport (2,4 GHz) et les modèles Polar® de 5kHz. La console captera le signal le plus puissant venant d'un détecteur du rythme cardiaque dans un rayon de 2 à 3 mètres. Remarque : la console n'est pas vendue avec un détecteur du rythme cardiaque.

## PORT USB

La console est équipée d'un port USB qui peut être utilisé avec les clés USB disponibles dans le commerce. Les données d'exercice pour chaque *STAGE* (étape) et les *RESULTS* (résultats) finaux peuvent être sauvegardés sur une clé USB dans le format .csv, ce qui permettra aux utilisateurs de conserver et d'analyser les données de leurs exercices. Ce format de fichier est compatible avec les logiciels standards de feuilles de calculs (spreadsheet) et peut être chargé sur de nombreux sites Internet d'exercices.

---

# SPÉCIFICATIONS

## CONSOLE

### Dimensions

Hauteur : 80 mm  
Longueur : 175 mm  
Largeur : 85 mm

### Poids avec les Piles

2,2 kg

### Piles Requises

Trois (3) piles de type C (LR14)

## CAPTEUR DE T/M

### Dimensions

Hauteur : 29 mm  
Longueur : 35 mm  
Largeur : 11,7 mm

### Poids avec les Piles

0,5 kg

### Piles Requises

Une (1) pile de type CR2032

## CAPTEUR D'ÉNERGIE

### Dimensions

Hauteur : 44 mm  
Longueur : 214 mm  
Largeur : 44,5 mm

### Poids avec les Piles

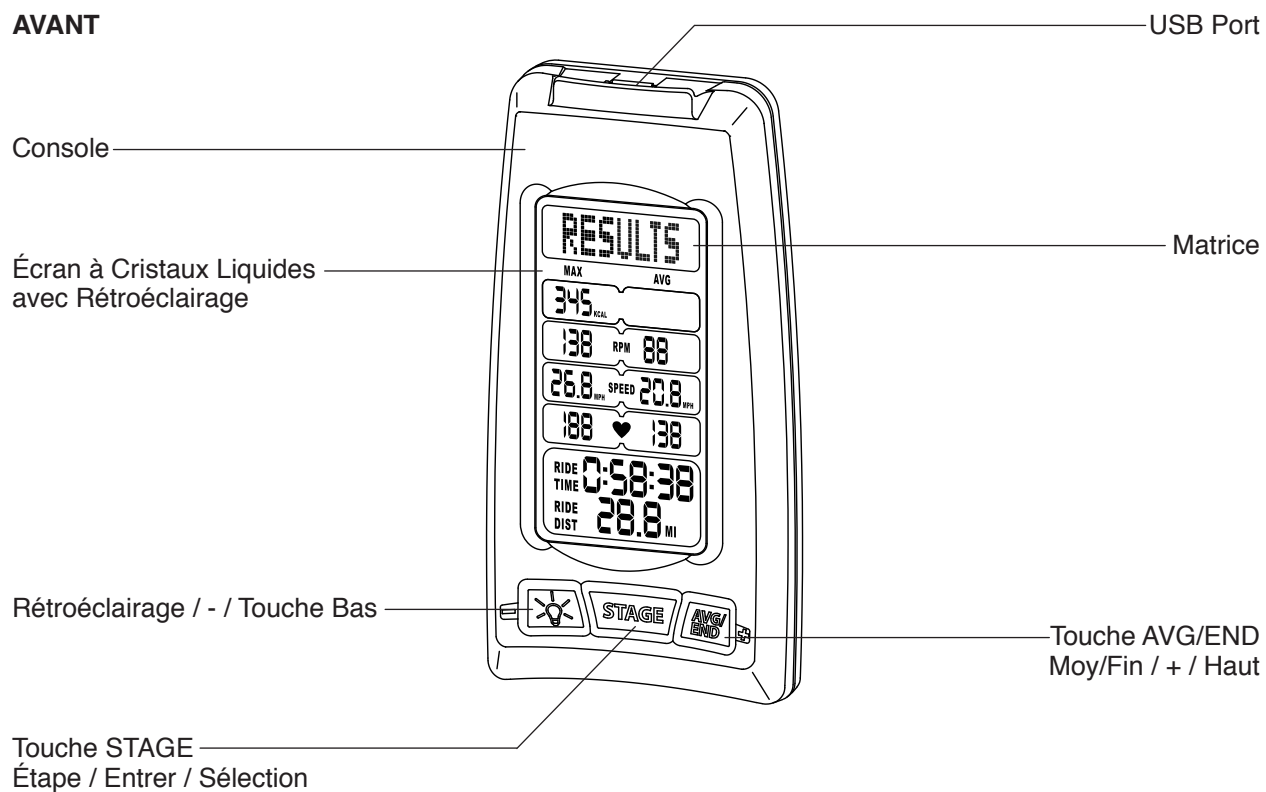
4,8 kg

### Piles Requises

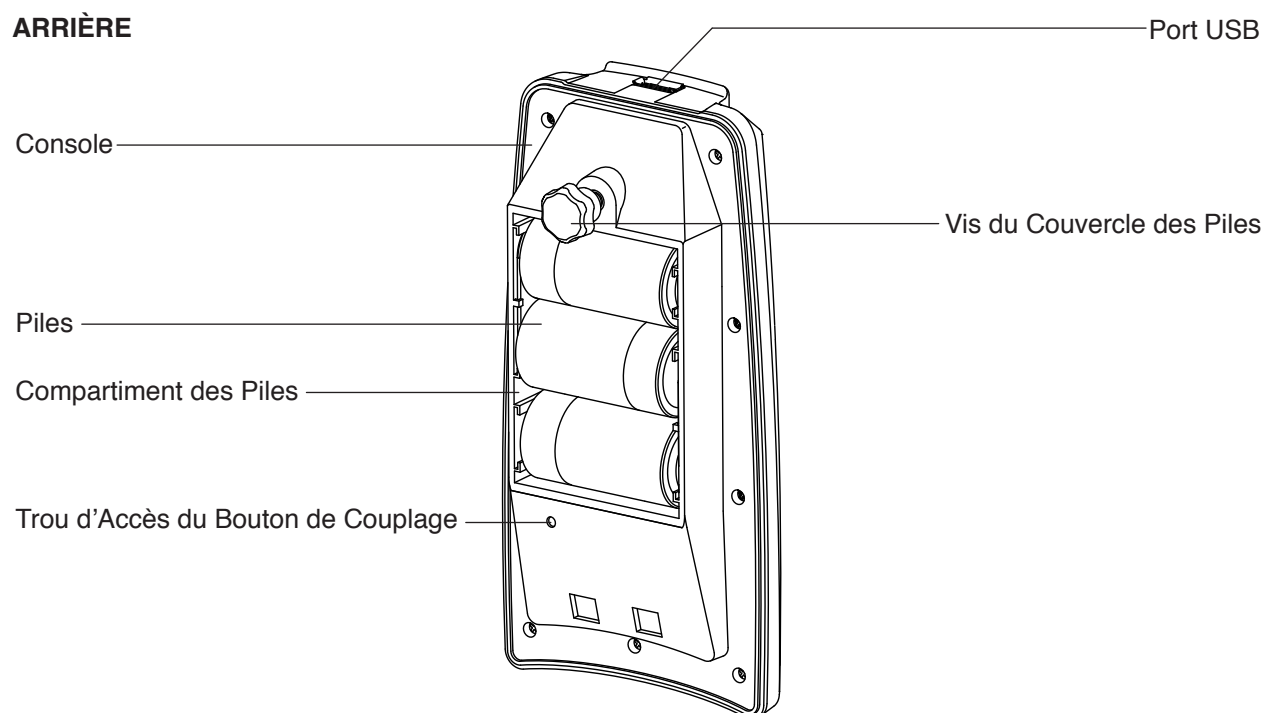
Deux (2) piles de type AA (LR6)

# SCHÉMA DE LA CONSOLE

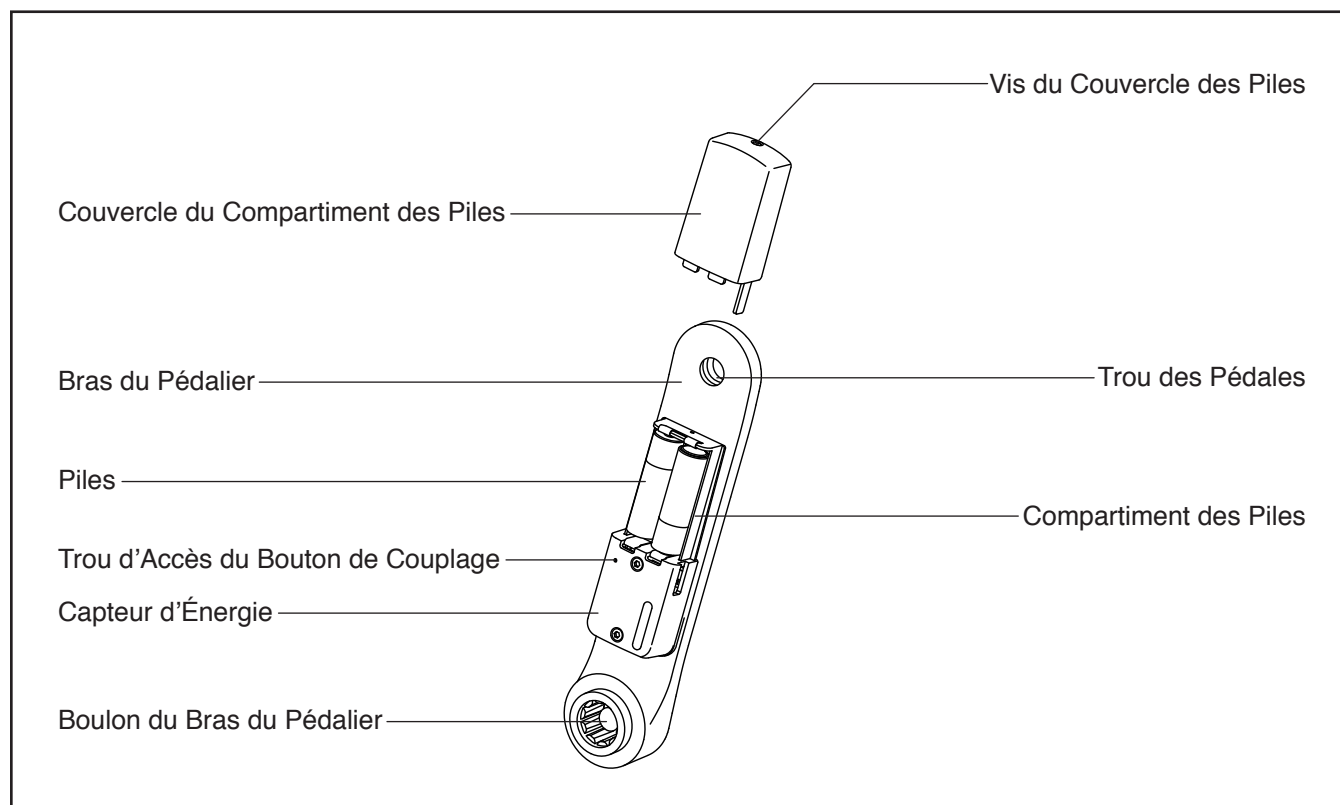
## AVANT



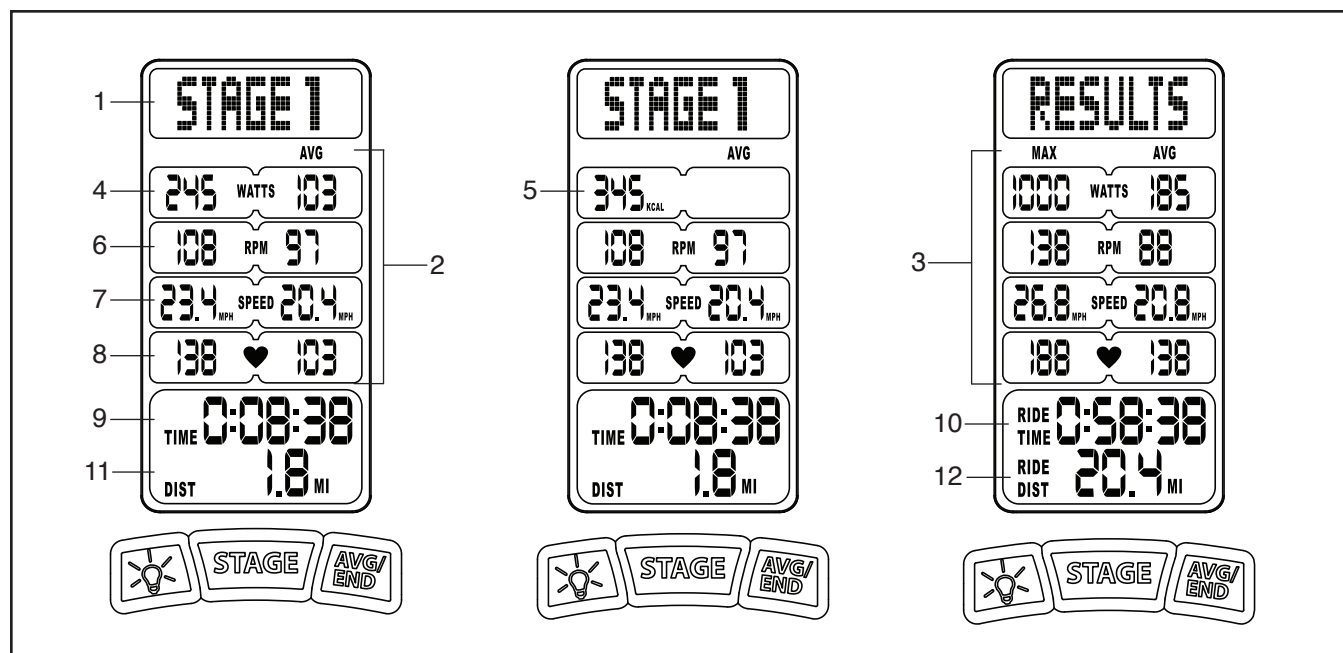
## ARRIÈRE



# SCHÉMA DU CAPTEUR D'ÉNERGIE



# SCHÉMA DES AFFICHAGES



| Numéro | Affichage                        | Description                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Matrice                          | Affiche des messages indiquant le mode en cours ou l'option du menu.<br>Exemples : <i>WARM UP</i> , <i>STAGE #</i> , <i>RESULTS</i> , <i>RIDE</i> (Échauffement, Étape N°, Résultats, Séance). |
| 2      | AVG                              | Affiche les données moyennes pour l'étape en cours ou la séance complète.                                                                                                                      |
| 3      | MAX                              | Dans le mode <i>RESULTS</i> (Résultats) et le mode <i>RIDE</i> (Séance), affiche les données maximales.                                                                                        |
| 4      | WATTS*                           | Affiche la quantité d'énergie générée en watts—instantanée, moyenne et maximale. *Cet affichage est actif uniquement sur les consoles équipées d'un capteur d'énergie.                         |
| 5      | KCAL**                           | Affiche les kilocalories (KCAL) accumulées durant la séance d'exercice. **Cet affichage est actif uniquement sur les consoles équipées d'un capteur de T/M.                                    |
| 6      | RPM                              | Affiche la cadence des pédales en tours par minute (T/M)—instantanée, moyenne et maximale.                                                                                                     |
| 7      | SPEED                            | Affiche la vitesse des pédales en miles par heure (MPH) ou kilomètre/heure (km/h)—instantanée, moyenne et maximale.                                                                            |
| 8      | Rythme Cardiaque (symbole coeur) | Si l'utilisateur porte un détecteur du rythme cardiaque (non-inclus), affiche le rythme cardiaque—instantané, moyen, et maximal.                                                               |
| 9      | TIME                             | Affiche le temps écoulé pendant l'étape.                                                                                                                                                       |
| 10     | RIDE TIME                        | Affiche le temps écoulé pendant la séance d'exercice.                                                                                                                                          |
| 11     | DIST                             | Affiche la distance parcourue en miles (MI) ou en kilomètres (KM) pour l'étape.                                                                                                                |
| 12     | RIDE DIST                        | Affiche la distance parcourue en mile (MI) ou en kilomètres (KM) pendant toute la séance d'exercice.                                                                                           |

---

# DÉFINITIONS DES AFFICHAGES

## ÉCHAUFFEMENT

La console est équipée d'un mode *WARM UP* (Échauffement) conçu pour permettre à un utilisateur de régler le vélo d'exercice, de s'échauffer, et de se préparer à la séance d'exercice. Dans un cours de vélo en salle, les utilisateurs peuvent utiliser ce mode pour s'échauffer avant le début du cours.

Quand le mode Échauffement est sélectionné, la console affiche des données instantanées sur le côté de gauche de l'écran comme référence pour l'utilisateur. Cependant, la console n'enregistre pas le temps écoulé, n'affiche pas les données moyennes et n'enregistre pas les données sur une clé USB.

Pour sortir du mode Échauffement, l'utilisateur doit appuyer sur la touche Étape [STAGE] pour entrer dans le mode *STAGE* (Étape) et commencer la séance d'entraînement.

## ÉTAPE

Durant la séance d'entraînement, la console sera en mode *STAGE* (Étape).

Le mode Étape peut comporter 1 à 99 étapes numérotées. Pour entrer dans une nouvelle Étape, l'utilisateur doit appuyer sur la touche Étape [STAGE]. La matrice affichera le numéro de l'Étape.

Pour chaque étape, la console enregistre le temps écoulé et la distance, affiche les données instantanées sur les affichages gauches et affiche les données moyennes sur les affichages droits.

Les données sur les affichages gauches seront aussi enregistrées dans la mémoire de la console. Si l'utilisateur insère une clé USB dans le port USB avant d'entrer dans le mode Étape, les données de la séance d'exercice seront sauvegardées sur la clé USB dans le mode *RESULTS* (Résultats).

## SÉANCE

Durant la séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche Moy/Fin [AVG/END] pour sélectionner le mode *RIDE* (Séance) et voir les données pour la séance en entier.

Quand le mode Séance est sélectionné, la console affiche le temps et la distance pour toute la séance d'exercice. Les données maximales atteintes jusqu'à ce point de la séance seront affichées sur le côté gauche de l'écran. Les données moyennes jusqu'à ce point de la séance seront affichées sur le côté droit de l'écran.

## WATTS

**IMPORTANT : la console prend une mesure en watts quand le capteur d'énergie est utilisé. Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console ne mesurera pas les watts.**

La console mesure et affiche la quantité d'énergie générée par l'utilisateur en *WATTS*. Un watt est une mesure énergétique instantanée et est le produit de deux facteurs : la force et le mouvement.

Quand un utilisateur s'entraîne sur un vélo d'exercice, la force est définie par l'effort produit par l'utilisateur pour pousser les pédales. Le mouvement est défini par la vitesse de pédalage de l'utilisateur et se mesure en tours par minute (T/M).

Un watt est une unité de mesure internationale pour l'énergie. Cependant, l'énergie est souvent aussi exprimée en chevaux. Pour référence, 746 watts = 1 cheval.

## KJ (KILOJOULES)

**IMPORTANT : la console prend une mesure en kilojoules quand le capteur d'énergie est utilisé. Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console ne mesurera pas les watts.**

La console mesure et affiche la quantité d'effort généré par l'utilisateur durant une séance d'exercice en kilojoules (KJ). La console affiche une valeur en kilojoules uniquement dans le mode *RESULTS* (Résultats).

La valeur en kilojoules est une mesure directe qui peut être convertie en une valeur d'énergie alimentaire équivalente (kilocalories). Cependant, la formule pour cette conversion est basée sur des suppositions générale sur l'efficacité mécanique du corps humain.

Un kilojoule est égal à 1000 joules. Un joule est égal à un watt pendant 1 seconde.

## KCAL (KILOCALORIES)

La console mesure et affiche la quantité approximative d'énergie alimentation utilisée par le corps d'un utilisateur en kilocalories (KCAL). Remarque : les kilocalories sont aussi appelées grandes calories ou calories. Dans le contexte de la nutrition, les kilocalories sont appelées calories.

Une kilocalorie est égale à 1000 petites calories. Remarque : les petites calories sont aussi appelées calorie gramme. Les petites calories sont de très petites unités et ne sont pas utilisées dans le contexte de la nutrition.

**Si la console est utilisée avec le capteur d'énergie, la console mesurera les kilocalories de la manière suivante :**

La console utilise la formule suivante pour convertir une valeur en kilojoules en valeur en kilocalories :

Tout d'abord, la valeur en kilojoules est convertie en kilocalories (4,186 kilojoules = 1 kilocalorie). Ensuite, cette valeur est divisée par la valeur standard supposée de l'efficacité mécanique du corps humain (22 %). Le résultat est la quantité approximative d'énergie alimentaire utilisée.

**Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console mesurera les kilocalories de la manière suivante :**

La console affiche une valeur en kilocalories en utilisant des formules et des suppositions basées sur le poids et le rythme cardiaque de l'utilisateur. Le poids de l'utilisateur peut être enregistré dans la console dans le mode paramètres utilisateur. Le rythme cardiaque de l'utilisateur est fourni quand l'utilisateur porte un détecteur de rythme cardiaque compatible (non-inclus).

## T/M (TOURS PAR MINUTE)

La console mesure et affiche la vitesse de pédalage de l'utilisateur en tours par minute (T/M) [RPM].

La vitesse de pédalage de l'utilisateur est le nombre de fois que le pied de l'utilisateur effectue un tour complet de pédale (un cercle de 360°, ou un tour) en une minute.

## RYTHME CARDIAQUE

Si un utilisateur porte un détecteur de rythme cardiaque compatible (non-inclus), la console mesure et affiche le rythme cardiaque de l'utilisateur en battements par minute.

Quand la console détecte un signal du détecteur de rythme cardiaque de l'utilisateur, le symbole en forme de cœur sur l'écran se met à clignoter puis le rythme cardiaque de l'utilisateur s'affiche.

## VITESSE

La console mesure et affiche la vitesse de pédalage de l'utilisateur en miles par heure (MPH) ou kilomètres par heure (km/h). Remarque : l'unité de mesure peut être changée dans le mode *SETTINGS* (Paramètres).

**Si la console est utilisée avec le capteur d'énergie, la console mesurera la vitesse comme décrit ci-dessous :**

La console calcule la vitesse de pédalage à l'aide d'une formule basée sur la quantité d'énergie requise par un cycliste de taille moyenne pour augmenter sa vitesse de pédalage sur une surface plane avec un vent léger.

Quand un cycliste roule sur une route, la résistance du vent rencontré augmente exponentiellement. Le cycliste doit donc générer plus d'énergie (watts) pour augmenter sa vitesse de pédalage de 20 miles par heure à 30 miles par heure que pour augmenter sa vitesse de 10 miles par heure à 20 miles par heure.

La valeur de vitesse calculée par la console est basée directement sur la quantité d'énergie produite par l'utilisateur. La valeur de vitesse est plus réaliste et cohérente que la valeur de vitesse produite par d'autres consoles. Les autres consoles calculent la vitesse de pédalage uniquement sur la vitesse de rotation du volant sur le vélo d'exercice.

**Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console mesurera la vitesse comme décrite ci-dessous :**

La console calcule la vitesse de pédalage de l'utilisateur basée sur la vitesse de rotation du volant sur le vélo d'exercice.

## DISTANCE

La console mesure et affiche la distance parcourue en miles (MI) ou en kilomètres (KM). Remarque : l'unité de mesure peut être changée dans le mode *SETTINGS* (Paramètres).

**Si la console est utilisée avec le capteur d'énergie, la console mesurera la distance comme décrite ci-dessous :**

La console calcule la distance parcourue basée sur la vitesse moyenne de l'utilisateur pendant une période de temps donnée.

La valeur de vitesse utilisée pour produire la valeur de distance est basée directement sur la quantité d'énergie produite par un utilisateur (voir VITESSE à gauche). La console produit donc une valeur de distance réaliste qui permet à l'utilisateur de comparer les distances parcourues durant des séances d'exercice de durées similaires.

**Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console mesurera la distance comme décrite ci-dessous :**

La console calcule la distance parcourue basée sur la vitesse de pédalage de l'utilisateur, qui est basée sur la vitesse de rotation du volant sur le vélo d'exercice.

---

# COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Pour allumer la console, référez-vous à cette page. Pour éteindre la console, référez-vous à cette page. Pour utiliser le rétroéclairage, référez-vous à cette page. Pour paramétrer la console, référez-vous à la page 12. Pour utiliser le mode **WARM UP** (Échauffement), référez-vous à la page 13. Pour utiliser le mode **STAGE** (Étape), référez-vous à la page 14. Pour utiliser le mode **RIDE** (Séance), référez-vous à la page 15. Pour utiliser le mode **AUTO PAUSE** (Pause Auto), référez-vous à la page 16. Pour utiliser le mode **AUTO PAUSE OFF** (Pause Auto Désactivée), référez-vous à la page 16. Pour utiliser le mode **RESULTS** (Résultats), référez-vous à la page 17.

## COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

**IMPORTANT** : si la console a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'installer les piles et de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer la console. Les affichages s'allument alors et la console est prête à l'utilisation.

## COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

Pour conserver les piles, la console se met automatiquement en mode veille dans les cas suivants :

**Quand le mode paramètres utilisateur est sélectionné**—La console se met en mode veille après 45 secondes si les pédales ne tournent pas à une vitesse minimale de 10 T/M [RPM], ou si aucune touche n'est activée.

**Quand le mode *WARM UP* (Échauffement) ou le mode *AUTO PAUSE* (pause auto) est sélectionné**—La console se met en mode veille après 3 minutes si les pédales ne sont pas tournées à une vitesse minimale de 5 T/M.

**Quand le mode *RESULTS* (Résultats) est sélectionné**—La console se met en mode veille après 3 minutes.

Quand la console est en mode veille, aucune donnée n'est affichée sur les affichages.

## COMMENT UTILISER LE RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez plusieurs fois sur la touche Rétroéclairage pour allumer le rétroéclairage. Pour changer la durée du rétroéclairage, allez à l'étape 3 page 23.

## COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

### 1. Allumez la console.

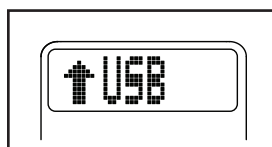
Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

### 2. Sélectionnez le mode paramètres utilisateur.

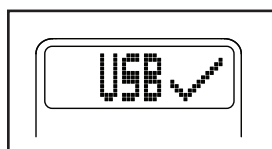
Quand vous allumez la console, le mode paramètres utilisateur sera sélectionné automatiquement.

### 3. Insérez une clé USB dans le port USB, si vous le désirez.

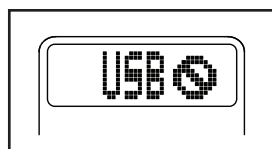
L'écran pour invite à insérer une clé USB dans le port USB de la console. Si vous insérez une clé USB dans le port USB de la console, les données de votre séance d'exercice seront enregistrées sur la clé USB dans le mode *RESULTS* (Résultats).



Si la console détecte une clé USB, un symbole positif s'affichera sur l'écran.



Si la console ne détecte pas de clé USB, un symbole négatif s'affichera sur l'écran.



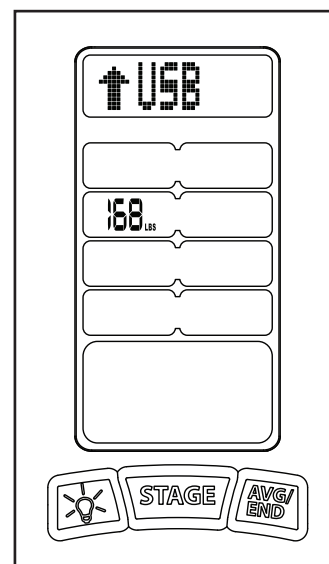
Remarque : si vous le désirez, vous pouvez désactiver le port USB. Référez-vous à l'étape 3 page 24.

### 4. Enregistrez votre poids, si nécessaire.

Si la console est utilisée avec le capteur de T/M [RPM], la console vous invitera à enregistrer votre poids. Remarque : votre poids est utilisé pour calculer les valeurs de KCAL (calories).

Appuyez sur la touche Moy/Fin [AVG/END] ou Rétroéclairage pour augmenter ou diminuer la valeur de poids.

Remarque : si vous n'enregistrez pas une valeur de poids, la console utilisera une valeur de poids par défaut pour calculer les valeurs de KCAL.



### 5. Sortez du mode paramètres utilisateur.

Appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour sortir du mode Paramètres Utilisateur, et entrer dans le mode *WARM UP* (Échauffement).

La console sortira automatiquement du mode paramètres utilisateur et entrera dans le mode Échauffement dans les cas suivants :

La console entre dans le mode Échauffement après 10 secondes si aucune touche n'est pressée et que les pédales ne sont pas tournées à une vitesse minimale de 15 T/M.

La console entre dans le mode Échauffement immédiatement si les pédales tournent à une vitesse supérieure à 60 T/M.

## COMMENT UTILISER LE MODE ÉCHAUFFEMENT

### 1. Allumez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

### 2. Configurez la console, si désiré.

Quand vous allumez la console, le mode paramètres utilisateur sera sélectionné automatiquement. Référez-vous aux étapes 2 à 4 page 12 pour configurer la console.

### 3. Sélectionnez le mode Échauffement.

Appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour sortir du mode paramètres utilisateur et entrez dans le mode *WARM UP* (Échauffement).

La console sort du mode paramètres utilisateur et entre dans le mode Échauffement après 10 secondes si vous n'appuyez sur aucune touche et que les pédales tournent à plus de 15 T/M [RPM].

La console sort aussi du mode paramètres utilisateur et entre dans le mode Échauffement immédiatement si vous pédalez à plus de 60 T/M.

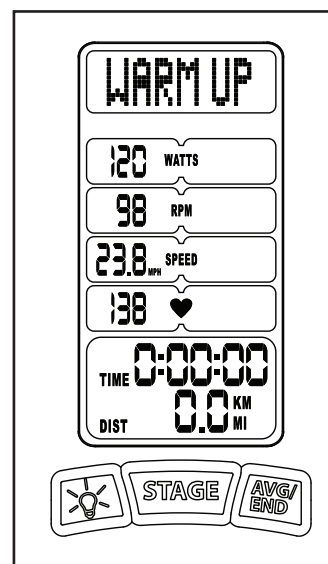
Quand le mode Échauffement est sélectionné, le mot *WARM UP* (échauffement) apparaît sur la matrice.

Le mode Échauffement est conçu pour vous permettre de régler le vélo d'exercice, de vous échauffer et de vous préparer à votre séance d'exercice. Dans un cours de vélo en salle, les utilisateurs peuvent utiliser ce mode pour s'échauffer avant le début du cours.

### 4. Suivez votre progression sur les affichages.

Référez-vous au SCHÉMA DES AFFICHAGES page 7.

Quand le mode Échauffement est sélectionné, la console affiche des données instantanées sur les affichages gauches. Cependant, la console n'affichera pas le temps écoulé, les valeurs moyennes et n'enregistrera pas les données sur la clé USB.



### 5. Sortez du mode Échauffement.

Pour sortir du mode Échauffement, appuyez sur la touche Étape. La console entre alors dans le mode Étape et commence la séance d'exercice.

## COMMENT UTILISER LE MODE ÉTAPE

### 1. Allumez la console.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

### 2. Configurez la console, si désiré.

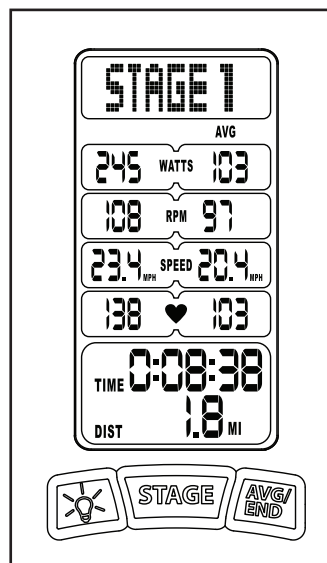
Quand vous allumez la console, le mode paramètres utilisateur sera sélectionné automatiquement. Référez-vous à la section COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE page 12 pour configurer la console.

### 3. Commencez à pédaler et à vous échauffer, si désiré.

Quand vous appuyez sur la touche Étape [STAGE] ou que vous commencez à pédaler, la console entre dans le mode *WARM UP* (Échauffement). Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE ÉCHAUFFEMENT page 13.

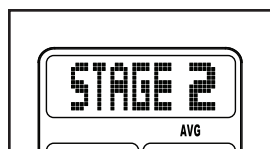
### 4. Sélectionnez le mode ÉTAPE.

Pour sortir du mode Échauffement et entrer dans le mode *STAGE* (Étape), appuyez sur la touche Étape. Le numéro de l'Étape apparaît alors sur la matrice.



### 5. Divisez votre séance d'exercice en étapes, si désiré.

Le mode Étape peut comporter 1 à 99 étapes numérotées. Pour entrer dans une nouvelle Étape, appuyez sur la touche Étape. La matrice affiche alors le numéro de l'Étape.

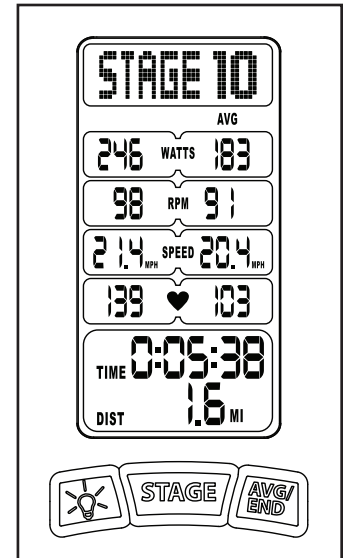


Le mode Étape est conçu pour vous permettre de diviser votre séance d'exercice en éléments spécifiques qui peuvent être trouvés et analysés. Par exemple, vous pouvez diviser les parties de forte intensité et de faible intensité d'une séance à intervalles dans des étapes différentes. Vous pouvez aussi enregistrer les données de chaque étape sur une clé USB (voir l'étape 3 page 12).

### 6. Suivez votre progression sur les affichages.

Référez-vous au SCHÉMA DES AFFICHAGES page 7.

Durant chaque étape, la console affiche le temps écoulé et la distance. Les affichages gauches représentent les données instantanées et les affichages droits représentent les valeurs moyennes.



Quand vous sélectionnez une nouvelle étape, la console remet le temps, la distance et les valeurs moyennes à zéro.

### 7. Mettez la console en pause, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTO page 16.

### 8. Visionnez le mode Séance, si désiré.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE SÉANCE page 15.

### 9. Mettez fin à la séance d'exercice.

Pour mettre fin à la séance d'exercice, maintenez enfoncée la touche Moy/Fin [AVG/END] pendant 3 secondes. La console entre alors dans le mode *RESULTS* (Résultats).

## COMMENT UTILISER LE MODE SÉANCE

### 1. Sélectionnez le mode ÉTAPE.

Référez-vous aux étapes 1 à 4 et sélectionnez le mode *STAGE* (Étape).

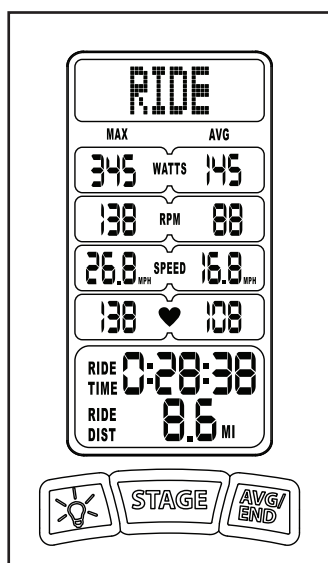
### 2. Sélectionnez le mode SÉANCE.

Pour voir le mode *RIDE* (Séance) à tout moment durant une étape, appuyez sur la touche Moy/Fin [AVG/END]. Le mot *RIDE* (séance) apparaît alors sur la matrice.

### 3. Visualisez les données pour la séance complète.

Quand le mode SÉANCE est sélectionné, la console affiche les données de toute la séance jusqu'à ce point.

Référez-vous au SCHÉMA DES AFFICHAGES page 7.



Les affichages du temps et de la distance indiquent le temps écoulé depuis le début de la séance, et la distance parcourue durant toute la séance. Les affichages gauches représentent les valeurs maximales de la séance. Les affichages droits représentent les valeurs moyennes de la séance.

Remarque : quand le mode Séance est sélectionné, vous pouvez appuyer sur la touche Étape [STAGE] pour accéder à une nouvelle étape.

### 4. Sortez du mode Séance.

Pour sortir du mode *RIDE* (Séance) et voir le mode Étape en cours, appuyez sur la touche Moy/Fin.

La console sort automatiquement du mode Séance après 6 secondes.

## COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTO

La console est équipée d'un mode pause auto qui vous permet d'arrêter votre séance d'exercice provisoirement, puis de reprendre votre séance, sans affecter les valeurs moyennes affichées et enregistrées pas la console.

La console entre en mode pause auto quand la vitesse des pédales est inférieure à 5 T/M pendant 3 secondes ou plus.

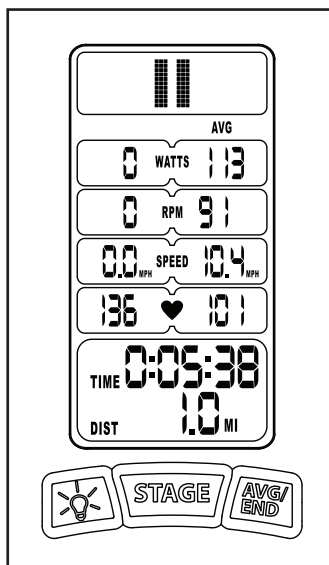
Remarque : la console ne se met pas en mode pause auto quand le mode *WARM UP* (Échauffement) est sélectionné.

Quand la console entre en mode pause auto, un symbole pour la pause apparaît sur la matrice. L'affichage du temps et les affichages gauche n'afficheront plus les données instantanées.

La console sort du mode pause auto et revient à l'étape en cours si la console détecte une vitesse de pédalage supérieure à 5 T/M durant les 3 premières minutes du mode pause auto.

La console sortira du mode pause auto et se mettra en mode veille si les pédales ne tournent pas à une vitesse supérieure à 5 T/M après 3 minutes.

Remarque : si désiré, vous pouvez éteindre le mode pause auto. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTO DÉSACTIVÉE à droite.



## COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTO DÉSACTIVÉE

La console est équipée d'un mode pause auto désactivée conçu pour les instructeurs de cours de vélo en salle.

Comme la plupart des cours de vélo en salle ont une durée déterminée, les instructeurs ne veulent pas forcément que la console passe en mode pause quand ils arrêtent de pédaler ou qu'ils descendent de leurs vélos pendant de courts instants.

Quand le mode pause auto désactivée est sélectionné, un symbole indiquant la pause apparaît sur la matrice quand la console détecte une vitesse de pédalage de plus de 5 T/M [RPM] pendant 3 secondes ou plus. **Cependant, l'affichage du temps ne se met pas en pause.**

La console sort du mode pause auto désactivée et revient à l'étape en cours si la console détecte une vitesse de pédalage supérieure à 5 T/M durant les 3 premières minutes du mode pause auto désactivée.

La console sort du mode pause auto désactivée et se met en mode veille si la vitesse de pédalage ne dépasse pas 5 T/M pendant 5 minutes.

Pour activer ou désactiver le mode pause auto, référez-vous à l'étape 2 page 24.

## COMMENT UTILISER LE MODE RÉSULTATS

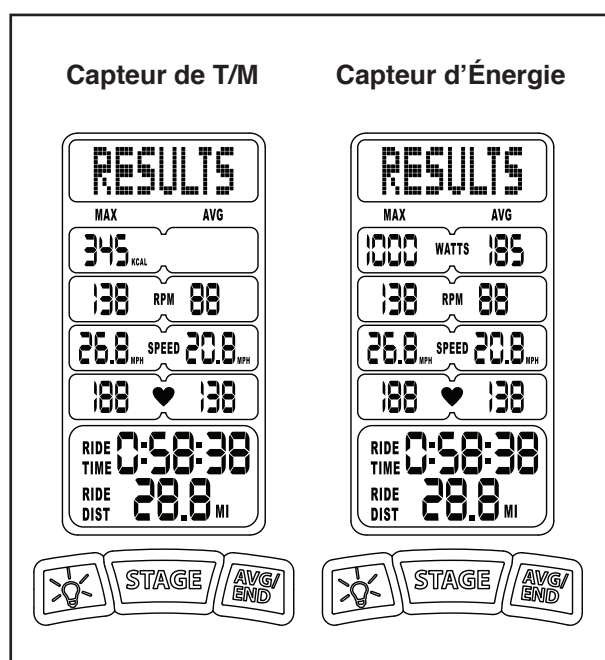
### 1. Sélectionnez le mode Résultats.

Pour mettre fin à une séance d'exercice et sélectionner le mode *RESULTS* (Résultats), appuyez sur la touche Moy/Fin [AVG/END] pendant 3 secondes (voir les étapes 1 à 9 page 14).

Le mot *RESULTS* (résultats) apparaît alors sur la matrice.

### 2. Visionnez et enregistrez les données de la séance.

Quand le mode Résultats est sélectionné, la console affiche les données de la séance d'exercice.

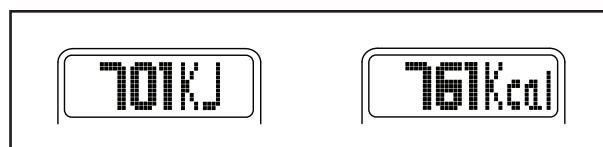


Si une clé USB se trouve dans le port USB (voir l'étape 3 page 12), les données pour la séance seront aussi enregistrées sur la clé USB.

Référez-vous au SCHÉMA DES AFFICHAGES page 7.

Les affichages du temps et de la distance affichent le temps et la distance de la séance complète. Les affichages gauches affichent les valeurs maximales de la séance. Les affichages droits affichent les valeurs moyennes de la séance.

Si la console est utilisée avec le capteur d'énergie, la matrice affichera aussi les valeurs de KJ (kilojoules) et KCAL (kilocalories) en boucle.



### 3. Éteignez la console.

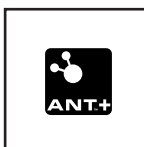
Référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE page 11.

# COMMENT RELIER DES APPAREILS COMPATIBLES ANT+

## LE MODULE ET LES APPAREILS COMPATIBLES ANT+

La console est équipée d'un module numérique sécurisé ANT+ qui permet à la console de communiquer avec des détecteurs du rythme cardiaque, des montres de fitness et des appareils portables compatibles avec la technologie ANT+.

De nombreuses marques proposent des détecteurs du rythme cardiaque du torse compatibles ANT+. Le symbole illustré ici indique qu'un détecteur du rythme cardiaque est compatible avec le module ANT+ de la console.



De nombreuses marques proposent aussi des montres de fitness et des appareils portables compatibles ANT+. Ces appareils peuvent capter les données de votre séance d'exercice, sans connexion filaire, pour que vous n'ayez même pas à utiliser une clé USB avec le port USB pour enregistrer les données de vos exercices. Une grande partie de ces appareils peuvent aussi transférer les données de vos séances d'exercice vers des programmes d'entraînement sur un ordinateur, un appareil portable et des sites Internet.

Le symbole illustré ici indique qu'une montre de fitness ou un appareil portable est compatible avec le module ANT+ de la console et peut communiquer, sans fil, avec d'autres appareils.



Avant de pouvoir utiliser le module ANT+ avec un appareil compatible, vous devez relier l'appareil au module ANT+.

Référez-vous à la section COMMENT RELIER UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE à droite pour relier votre détecteur du rythme cardiaque au module ANT+.

Référez-vous à la section COMMENT RELIER UNE MONTRE DE FITNESS OU UN APPAREIL PORTABLE page 19 pour relier votre montre de fitness ou votre appareil portable ANT+ au module ANT+.

## COMMENT RELIER UN DÉTECTEUR DU RYTHME CARDIAQUE

Suivez les instructions du fabricant pour utiliser le détecteur du rythme cardiaque compatible ANT+.

### 1. Mettez le détecteur du rythme cardiaque et placez-vous près de la console.

Vous devez vous trouver dans un périmètre de 30 centimètres de la console pour relier le détecteur du rythme cardiaque au module ANT+ de la console.

### 2. Allumez la console et sélectionnez le mode Échauffement.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11. Ensuite, appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour entrer dans le mode *WARM UP* (Échauffement).

Remarque : la console doit se trouver dans le mode Échauffement pour se relier à un détecteur du rythme cardiaque compatible ANT+. Le détecteur du rythme cardiaque ne peut pas se relier au module ANT+ quand la console est dans le mode *STAGE* (Étape).

### 3. Reliez le détecteur du rythme cardiaque au module ANT+ de la console.

Quand le mode Échauffement est sélectionné, le module ANT+ se relie au détecteur du rythme cardiaque.

Le symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'affichage du rythme cardiaque puis la console affiche les données de rythme cardiaque.

Remarque : une fois que le détecteur du rythme cardiaque est relié au module ANT+ de la console, le module ANT+ sera capable de recevoir les signaux de rythme cardiaque émis à l'intérieur d'un périmètre défini autour du vélo d'exercice.

## COMMENT RELIER UNE MONTRE DE FITNESS OU UN APPAREIL PORTABLE

Suivez les instructions du fabricant pour utiliser votre montre de fitness ou votre appareil portable ANT+.

### 1. Assurez-vous que votre appareil est en mode de connexion et placez l'appareil près de la console.

Référez-vous aux instructions du fabricant de votre montre de fitness ou de votre appareil portable pour sélectionner le mode de connexion.

La montre de fitness ou l'appareil portable doit se trouver dans un rayon de 15 centimètres de la console.

### 2. Allumez la console et sélectionnez le mode ÉCHAUFFEMENT.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11. Ensuite, appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour entrer dans le mode *WARM UP* (Échauffement).

Remarque : la console doit être dans le mode Échauffement pour se connecter à une montre de fitness ou un appareil portable compatible ANT+. La montre de fitness ou l'appareil portable ne peut pas se connecter au module ANT+ quand la console est dans le mode *STAGE* (Étape).

### 3. Reliez la montre de fitness ou l'appareil portable au module ANT+ de la console.

Quand le mode Échauffement est sélectionné, le module ANT+ se connecte à la montre de fitness ou à l'appareil portable.

La montre de fitness ou l'appareil portable indiquera s'il y a une connexion avec le module ANT+ de la console.

Remarque : une fois la montre de fitness ou l'appareil portable connectés au module ANT+ de la console, le module ANT+ sera capable de recevoir des signaux émis à l'intérieur d'un périmètre défini autour du vélo d'exercice.

# COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

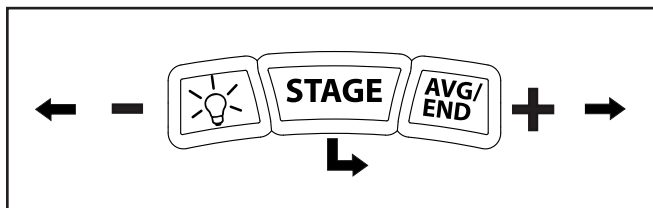
**Pour sélectionner le mode paramètres**, regardez sur cette page. **Pour coupler la console**, allez à la page 21. **Pour changer les paramètres d’affichage**, allez à la page 23. **Pour changer les paramètres du système**, allez à la page 24. **Pour gérer le logiciel de la console**, allez à la page 25. **Pour utiliser un numéro de vélo**, allez à la page 27.

## COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES

Pour sélectionner le mode *SETTINGS* (Paramètres), maintenez enfoncées la touche Rétroéclairage et la touche Moy/Fin [AVG/END] pendant 5 secondes. Le menu des paramètres apparaît sur la matrice.

**Pour sortir du mode Paramètres**, appuyez sur la touche Moy/Fin. Le mot *BACK* (retour) apparaît sur la matrice. Ensuite, appuyez sur la touche Étape [STAGE]. La console sort alors du mode Paramètres.

Vous pouvez utiliser les touches de la console pour naviguer dans les menus et changer les paramètres de la console.



Les options du menu apparaissent sur la matrice. Appuyez sur la touche Étape pour sélectionner une option du menu ou pour entrer un paramètre. Appuyez sur la touche Rétroéclairage pour retourner au menu précédent. Appuyez sur la touche Moy/Fin pour aller à l’option suivante du menu.

Le menu des paramètres contient les options suivantes :

**PAIRING (Couplage)**—Sélectionnez cette option du menu pour coupler la console avec un capteur d’énergie ou un capteur de T/M.

**DISPLAY (Affichage)**—Sélectionnez cette option du menu pour choisir une unité de mesure pour la console, pour changer la durée du rétroéclairage et pour changer le niveau de contraste des affichages.

**SYSTEM (Système)**—Sélectionnez cette option du menu pour activer ou désactiver le mode Pause Auto, pour activer ou désactiver le port USB, pour consulter des informations sur l’utilisation de la console et pour gérer le logiciel de la console.

**BIKE # (Vélo N°)**—Sélectionnez cette option du menu pour donner un numéro d’identification à la console. Remarque : ceci assurera que la console reste attachée au bon vélo d’exercice et au capteur d’énergie, ou capteur de T/M, avec lequel elle est couplée.

**BACK (Retour)**—Sélectionnez cette option du menu pour sortir du menu des paramètres.

Pour sortir d’un menu ou pour sortir du mode Paramètres, sélectionnez plusieurs fois l’option Retour.

## COMMENT COUPLER LA CONSOLE

**IMPORTANT : la console doit être couplée avec un capteur d'énergie ou un capteur de T/M [RPM]. La console ne peut pas être couplée avec plus d'un capteur à la fois.**

Le couplage permet à la console de communiquer avec un capteur d'énergie ou un capteur de T/M installé sur le vélo d'exercice. Le processus de couplage utilise la technologie numérique sans fil ANT+ pour relier la console au capteur.

La console et le capteur couplés ensemble auront une connexion sécurisée. Ils pourront communiquer uniquement l'un avec l'autre et n'affecteront pas les appareils à proximité.

Il est fortement recommandé que chaque vélo d'exercice dans un club de fitness soit numéroté pour une identification plus facile. Pour communiquer correctement, une console et un capteur qui sont couplés l'un avec l'autre doivent être installés sur le même vélo d'exercice. Pour s'assurer qu'une console donnée reste sur le bon vélo d'exercice avec le bon capteur, un numéro d'identification doit être attribué à la console (voir COMMENT UTILISER UN NUMÉRO DE VÉLO page 27).

**IMPORTANT : seuls une console et un capteur doivent être couplés à la fois. Durant le processus de couplage, les autres consoles et capteurs à proximité ne doivent pas être utilisés. Ceci permet de s'assurer que la console est couplée avec le capteur désiré sans interférence venant d'autres appareils.**

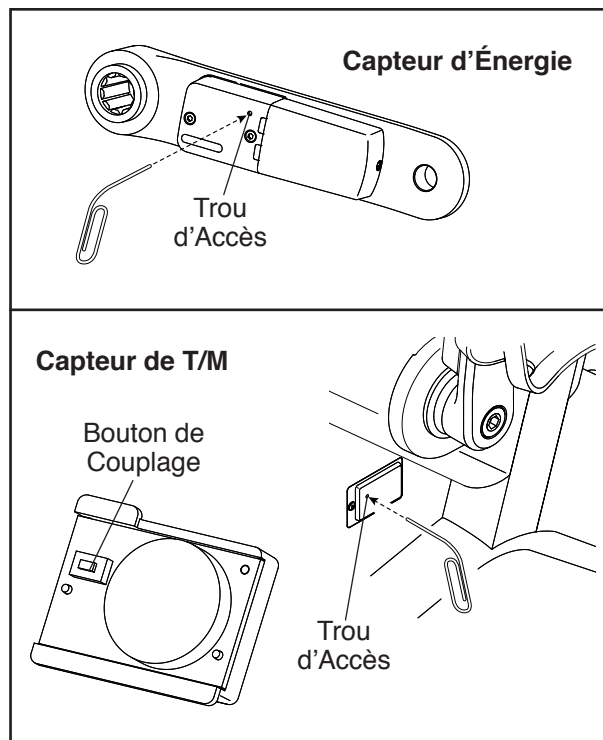
**Conseil : il est plus facile et plus pratique de coupler la console avec le capteur avant d'installer le capteur sur le vélo d'exercice.**

1. **Assurez-vous que des piles neuves sont installées dans la console et le capteur.**

Référez-vous à la section COMMENT REMPLACER LES PILES page 28.

2. **Localisez le bouton de couplage sur le capteur d'énergie ou sur le capteur de T/M.**

Notez l'emplacement du bouton de couplage ou du trou d'accès du bouton de couplage sur le capteur d'énergie ou le capteur de T/M. Ce bouton sera utilisé plus tard dans le processus de couplage.



Vous aurez besoin d'un trombone pour enfoncer le bouton de couplage sur le capteur d'énergie. Vous aurez aussi besoin d'un trombone pour enfoncer le bouton de couplage sur le capteur de T/M si le capteur de T/M est déjà installé sur le vélo d'exercice.

3. **Allumez la console et sélectionnez l'option du menu *PAIRING* (Couplage).**

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

Ensuite, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

Le menu de couplage apparaît sur la matrice.

#### 4. Sélectionnez le type de capteur à coupler.

Sélectionnez l'option du menu *RPM SENSOR* (Capteur de T/M) ou *POWER SENSOR* (Capteur Énergie).

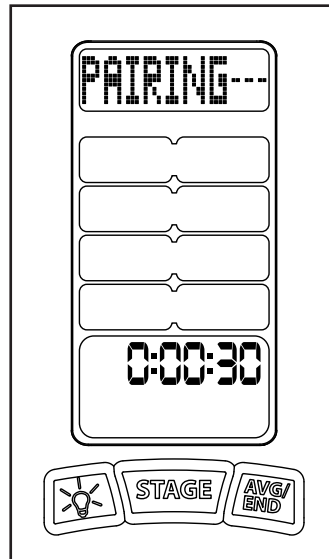
Assurez-vous que l'option du menu sélectionnée correspond au type de capteur à installer sur le vélo d'exercice.

**IMPORTANT : si vous ne choisissez pas la bonne option du menu pour le type de capteur utilisé, la console n'arrivera pas à se coupler avec le capteur, ou la console n'affichera pas les bonnes données.**

#### 5. Commencez le processus de couplage et appuyez sur le bouton de couplage sur le capteur.

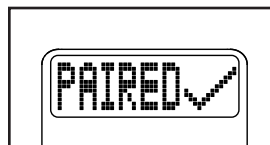
Durant le processus de couplage, la console essaiera de se connecter au capteur désigné. La console affichera un compte à rebours de 30 secondes.

Durant le compte à rebours de 30 secondes, appuyez sur la touche de couplage sur le capteur.

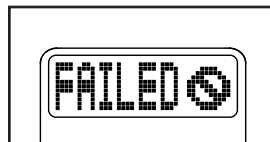


#### 6. Terminez le processus de couplage.

Si le processus de couplage a réussi, le mot *PAIRED* (couplés) apparaît sur la matrice.



Si le processus de couplage a échoué, le mot *FAILED* (échec) apparaît sur la matrice. **Allez à l'étape 7.**



#### 7. Résoudre un problème avec le processus de couplage, si nécessaire.

Si le processus de couplage a échoué, suivez les étapes ci-dessous :

- Assurez-vous que les piles neuves sont installées dans le capteur.
- Placez le capteur à côté de la console pour qu'ils soient côte à côte.
- Assurez-vous qu'aucun autre appareil ANT+ est actif à proximité. Couplez uniquement une console et un capteur à la fois.
- Référez-vous aux étapes 3 à 6 à la page 21 et répétez le processus de couplage.

#### 8. Utilisez le processus rapide de couplage, si désiré.

Ce processus de couplage peut être utilisé quand la console n'est pas installée sur le vélo d'exercice. Vous aurez besoin d'un trombone pour enfoncer le bouton de couplage au dos de la console.

- Localisez le trou d'accès du bouton de couplage au dos de la console, près du compartiment des piles.
- À l'aide d'un trombone, appuyez sur la touche de couplage. La console affiche automatiquement le menu Couplage.
- Référez-vous aux étapes 3 à 6 page 21 et effectuez le processus de couplage.

#### 9. Quittez le menu de couplage.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES D’AFFICHAGE

### 1. Allumez la console et sélectionnez l’option **DISPLAY** (Affichage) du menu.

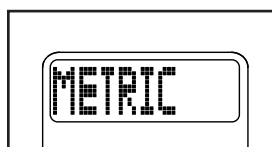
Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

Ensuite, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

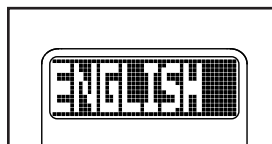
Le menu de l’affichage apparaît sur la matrice.

### 2. Sélectionnez l’option **UNITS** (Unités) dans le menu et changez l’unité de mesure, si désiré.

La console peut afficher la vitesse et la distance en miles (ENGLISH) ou en kilomètres (METRIC).



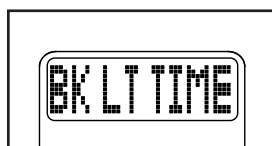
L’unité de mesure en cours est affichée dans un cadre foncé.



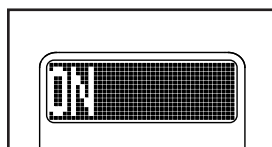
Sélectionnez l’unité de mesure désirée, **ENGLISH** ou **METRIC**. Revenez ensuite dans le menu de l’affichage.

### 3. Sélectionnez l’option **Rétroéclairage** dans le menu et changez la durée du rétroéclairage, si désiré.

Vous pouvez choisir combien de temps le rétroéclairage reste allumé quand vous appuyez sur la touche Rétroéclairage. La console offre trois options : **ON** (allumé), **OFF** (éteint) et **BK LT TIME** (durée).



La durée de rétroéclairage en cours sera affichée dans un cadre foncé.

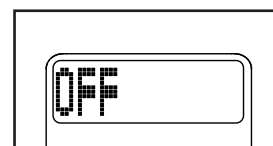


Remarque : la durée de rétroéclairage que vous choisissez affecte la durée de vie des piles. Pour une vie plus longue, il est recommandé de choisir une durée de rétroéclairage plus courte.

Quand l’option **ON** est sélectionnée, le rétroéclairage reste allumé aussi longtemps que la console est allumée. Remarque : cette option n’est pas

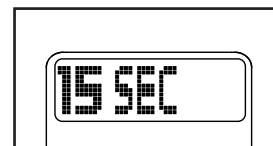
recommandée lors d’une utilisation soutenue du vélo, comme dans un club de fitness par exemple.

Quand l’option **OFF** est sélectionnée, le rétroéclairage ne s’allume pas.



Quand vous sélectionnez l’option **BK LT TIME**, vous pouvez sélectionner une durée de rétroéclairage à partir du menu du rétroéclairage.

Remarque : la durée de rétroéclairage par défaut est de 5 secondes.

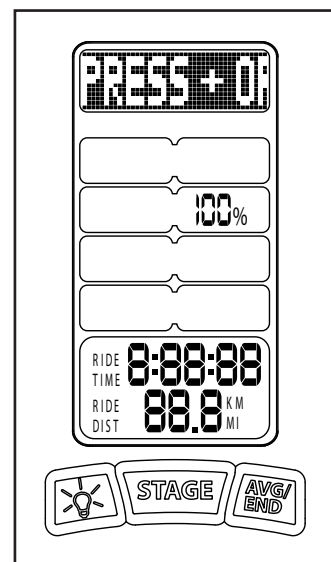


Sélectionnez la durée de rétroéclairage désirée. Ensuite, retournez au menu de l’affichage.

### 4. Sélectionnez l’option **CONTRAST** (Contraste) dans le menu et changez le niveau de contraste de l’écran à cristaux liquides, si désiré.

Vous pouvez régler le niveau de contraste de l’écran à cristaux liquides de 0 à 100%. Remarque : le niveau de contraste par défaut est de 100%.

Le niveau de contraste en cours s’affiche sur un des affichages de droite.



Conseil : il est recommandé de régler la console sur un niveau de contraste élevé dans une pièce claire et bien éclairée. Cependant, si vous réglez la console sur un niveau de contraste plus bas, la durée de vie des piles va être allongée.

Appuyez sur la touche Moy/Fin [AVG/END] ou sur la touche de Rétroéclairage pour augmenter ou diminuer le niveau de contraste. Ensuite, appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour confirmer votre sélection.

### 5. Quitter le menu de l’affichage.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

## COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DU SYSTÈME

### 1. Allumez la console et sélectionnez l'option **SYSTEM (Système)** dans le menu.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

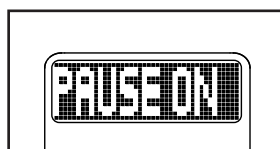
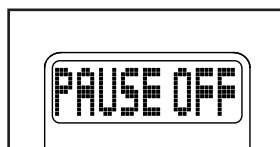
Ensuite, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

Le menu du système apparaît sur la matrice.

### 2. Sélectionnez l'option **AUTO PAUSE (Pause Auto)** dans le menu ou désactivez le mode **Pause Auto**, si désiré.

Vous pouvez activer **PAUSE ON** (pause activée) ou désactiver **PAUSE OFF** (pause désactivée) le mode Pause Auto. Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PAUSE AUTO page 16 pour plus d'information sur le mode Pause Auto.

L'option en cours est affichée dans un cadre foncé.



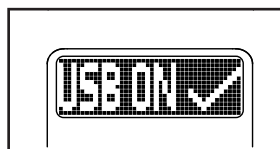
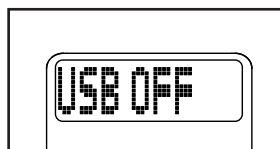
Conseil : il est recommandé aux instructeurs de cours de vélo en salle, qui gèrent leurs cours basé sur le temps, de sélectionner l'option **PAUSE OFF** pour la console de leur vélo.

Sélectionnez l'option **PAUSE ON** ou **PAUSE OFF**. Ensuite, revenez au menu du système.

### 3. Sélectionnez l'option **USB** dans le menu et activez ou désactivez le port USB, si désiré.

Vous pouvez activer **USB ON** (USB activé) ou désactiver **USB OFF** (USB désactivé) le port USB de la console. Remarque : l'option par défaut est **USB OFF**.

L'option USB en cours sera affichée dans un cadre foncé.



Quand l'option **USB OFF** est sélectionnée, le port USB ne peut pas être utilisé pour enregistrer les données d'exercice (voir l'étape 3 page 12) et ne peut être utilisé pour enregistrer ou importer des paramètres personnalisés de la console (voir page 26).

Sélectionnez l'option **USB ON** ou **USB OFF**. Ensuite, retournez au menu du système.

### 4. Sélectionnez l'option **[STATS]** dans le menu et regardez les informations d'utilisation, si désiré.

La console enregistre les informations d'utilisation (STATS) qui peuvent être consultées et enregistrées sur une clé USB. Remarque : le port USB doit être activé pour pouvoir enregistrer les informations d'utilisation sur une clé USB (voir l'étape 3 sur cette page).

Le menu stats apparaît sur la matrice. Consultez les informations d'utilisation désirées.



Pour enregistrer les informations d'utilisation de la console sur une clé USB, sélectionnez l'option **SAVE TO USB** (enregistrer sur USB). La console enregistre alors les informations dans un format de fichier .csv.



Revenez au menu du système.

### 5. Sélectionnez l'option **FIRMWARE (Logiciel)** dans le menu et gérez le logiciel de la console, si désiré.

Le menu du logiciel apparaît sur la matrice.

Référez-vous à COMMENT GÉRER LE LOGICIEL DE LA CONSOLE page 25.

### 6. Quitter le menu du système.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

## COMMENT GÉRER LE LOGICIEL DE LA CONSOLE

Le logiciel est le programme qui permet à la console et au capteur de fonctionner. À partir du menu du logiciel, vous pouvez :

- Consulter des informations sur le logiciel de la console et le logiciel du capteur d'énergie
- Importer les mises à jour du logiciel
- Enregistrer et importer des paramètres personnalisés de la console
- Réinstaller les paramètres d'usine

Le menu du logiciel contient les options suivantes :

**CNSL V.X (numéro de version de la console)**— Sélectionnez cette option dans le menu pour consulter le numéro de la version du logiciel de la console.

**NRJ V.X (numéro de version du capteur d'énergie)**— Sélectionnez cette option dans le menu pour consulter le numéro de la version du logiciel du capteur d'énergie couplé avec la console.

**UPGRD FIRMWARE**— Sélectionnez cette option dans le menu pour mettre à jour le logiciel actuel. Référez-vous à la section COMMENT METTRE À JOUR LE LOGICIEL à droite.

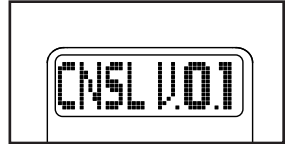
**SAVE CONFIG**— Sélectionnez cette option dans le menu pour sauvegarder les paramètres personnalisés de la console sur une clé USB. Vos paramètres personnalisés de la console peuvent ensuite être utilisés sur d'autres consoles. Référez-vous à la section COMMENT ENREGISTRER DES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE page 26.

**IMPRT CONFIG**— Sélectionnez cette option dans le menu pour importer des paramètres personnalisés de la console à partir d'une clé USB. Référez-vous à la section COMMENT IMPORTER DES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE page 26

**RESET TO DEFAULT**— Sélectionnez cette option du menu pour réinstaller les paramètres d'usine. Référez-vous à la section COMMENT RÉINSTALLER LES PARAMÈTRES D'USINE page 27.

## Comment Mettre à Jour le Logiciel

**IMPORTANT : la mise à jour du logiciel est une procédure avancée. Assurez-vous d'avoir lu toutes les instructions avant de mettre à jour le logiciel.**

1. Le fabricant fournira le fichier de mise à jour du logiciel dans un format de fichier xxxx.HEX.
2. Vous devez enregistrer le fichier sur une clé USB. Le fichier doit se trouver dans le premier niveau des fichiers de la clé. Le fichier ne doit pas se trouver dans un dossier. Il doit y avoir uniquement un fichier de logiciel sur la clé USB.
3. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 3 page 24).
4. Sélectionnez l'option **CNSL V.X** dans le menu du logiciel. Consultez et notez le numéro de version actuel.
5. Insérez la clé USB avec la mise à jour du logiciel dans le port USB de la console.
6. Sélectionnez l'option **UPGRD FIRMWARE** dans le menu du logiciel. La console commence alors la mise à jour.
7. Durant la mise à jour du logiciel, l'écran à cristaux liquides devient inactif pendant environ 10 secondes puis tous les affichages s'allument pendant quelques instants. Après cela, la console utilise la nouvelle version du logiciel.
8. Sélectionnez l'option **CNSL V.X** dans le menu du logiciel. Consultez et notez le nouveau numéro de version du logiciel de la console.
9. Importez vos paramètres personnalisés de la console, si vous le désirez. Durant la mise à jour du logiciel, les paramètres de la console reviennent aux paramètres d'usine.

Remarque : si la console a été couplée avec un capteur, vous n'aurez pas besoin de re-coupler la console avec le capteur. Le couplage n'est pas affecté par la mise à jour du logiciel.

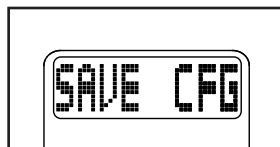
## Comment Enregistrer des Paramètres Personnalisés de la Console

Les paramètres personnalisés suivants peuvent être enregistrés sur une clé USB :

- L'unité de mesure
- La durée du rétroéclairage
- Le niveau de contraste
- Les paramètres de la Pause automatique
- Les paramètres du port USB

Les paramètres personnalisés de la console seront enregistrés dans un fichier de format `imprt.cfg`.

1. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 3 page 24).
2. Insérez votre clé USB dans le port USB de la console.
3. Sélectionnez l'option *SAVE CFG* dans le menu du logiciel. La console commence à enregistrer les paramètres personnalisés de la console sur la clé USB, et le mot *SAVE---* (sauv) apparaît sur la matrice.
4. Si les paramètres personnalisés de la console sont bien enregistrés sur la clé USB, le mot *DONE* (effectué) apparaît sur la matrice.
5. Si les paramètres personnalisés de la console ne se sont pas enregistrés sur la clé USB, le mot *FAILED* (échec) apparaît sur la matrice. **Allez à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 29.**



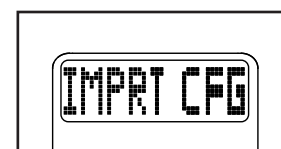
## Comment Importer des Paramètres Personnalisés de la Console

Vous pouvez importer dans la console des paramètres personnalisés enregistrés sur une clé USB.

1. Assurez-vous que le port USB de la console est activé (voir l'étape 3 page 24).
2. Assurez-vous que le fichier des paramètres personnalisés (`import.cfg`) est enregistré sur votre clé USB (voir COMMENT ENREGISTRER LES PARAMÈTRES PERSONNALISÉS DE LA CONSOLE à gauche).

3. Insérez votre clé USB dans le port USB de la console.

4. Sélectionnez l'option *IMPRT CFG* dans le menu du logiciel. La console importe les paramètres personnalisés dans la console et le mot *IMPRT---* apparaît sur la matrice.



**Conseil : vous pouvez aussi utiliser ce raccourci pour sélectionner l'option *IMPRT CFG* dans le menu : appuyez et maintenez enfoncées les touches Rétroéclairage et Étape [STAGE] pendant 3 secondes.**

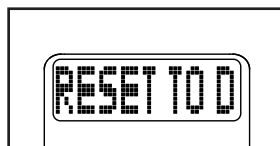
5. Si les paramètres personnalisés de la console ont bien été importés, le mot *DONE* (effectué) apparaît sur la matrice.
6. Si les paramètres personnalisés de la console n'ont pas été importés, le mot *FAILED* (échec) apparaît sur la matrice. **Allez à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME page 29.**

## Comment réinstaller les paramètres d'usine

Vous pouvez réinstaller les paramètres d'usine suivants. Les paramètres par défaut sont entre parenthèses :

- L'unité de mesure (ENGLISH)
- La durée de rétroéclairage (5 SEC)
- Le niveau de contraste (100 %)
- Le paramètre de pause automatique (PAUSE ON)
- Le paramètre du port USB (ON)

Sélectionnez l'option **RESET TO DEFAULT** (paramètres usine) dans le menu du logiciel. Le mot **DONE** (effectué) apparaît sur la matrice pour indiquer que les paramètres d'usine ont été réinstallés sur la console.



## COMMENT UTILISER UN NUMÉRO DE VÉLO

**Conseil : il est fortement recommandé d'attribuer un numéro à chaque vélo dans un club de fitness pour simplifier leur identification.**

Pour communiquer correctement, une console et un capteur couplés doivent être installés sur le même vélo.

Pour s'assurer qu'une console reste avec le bon capteur sur le même vélo, vous pouvez attribuer un numéro d'identification à la console qui correspond au numéro d'identification du vélo d'exercice.

S'il y a un problème de communication entre la console et le capteur, vous pouvez consulter le numéro du vélo et vous assurer que la console est installée sur le bon vélo.

**Pour attribuer un numéro de vélo**, référez-vous à la section COMMENT ATTRIBUER UN NUMÉRO DE VÉLO à droite. **Pour consulter un numéro de vélo**, référez-vous à la section COMMENT CONSULTER LE NUMÉRO DE VÉLO à droite.

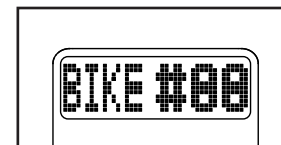
## Comment Attribuer un Numéro de Vélo

### 1. Allumez la console et sélectionnez l'option **BIKE # (N° Vélo)** dans le menu.

Référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE page 11.

Ensuite, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

Le numéro de vélo apparaît sur la matrice.



### 2. Attribuez un numéro de vélo à la console.

Vous pouvez attribuer un numéro de vélo de 1 à 99.

Appuyez sur les touches Moy/Fin [AVG/END] et Rétroéclairage pour attribuer le numéro de vélo désiré. Ensuite, appuyez sur la touche Étape [STAGE] pour confirmer votre sélection.

### 3. Quitter le menu du numéro de vélo.

Référez-vous à la section COMMENT UTILISER LE MODE PARAMÈTRES page 20.

## Comment Consulter le Numéro de Vélo

Quand la console est dans le mode Utilisateur, appuyez et maintenez enfoncées les touches Étape [STAGE] et Moy/Fin [AVG/END]. Le numéro de vélo attribué à la console apparaît sur la matrice aussi longtemps que les touches sont maintenues enfoncées.

# ENTRETIEN

## COMMENT NETTOYER LA CONSOLE

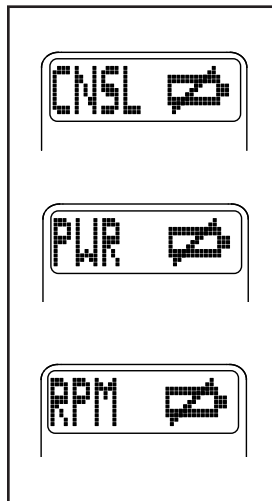
Pour nettoyer la console, utilisez un chiffon doux et humide, non abrasif. N'utilisez pas de produits abrasifs ou des dissolvants pour nettoyer la console.

**IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et protégez-la des rayons directs du soleil.**

## COMMENT CHANGER LES PILES

Quand les piles de la console, du capteur d'énergie ou du capteur de T/M [RPM] doivent être remplacées, un avertissement des piles usées apparaît sur la matrice.

**IMPORTANT : remplacez ou rechargez les piles aussi rapidement que possible quand l'avertissement des piles usées apparaît. Si vous ne remplacez pas ou ne rechargez pas les piles, la console risque de s'éteindre ou le capteur peut arrêter de transmettre des données à la console.**



La console utilise trois piles alcalines de type C. Le capteur d'énergie utilise deux piles alcalines de type AA. Les piles alcalines ont une durée de vie prolongée (faible taux de déchargement) et offrent une bonne qualité d'utilisation.

La console et le capteur d'énergie peuvent aussi utiliser des piles rechargeables C et AA de type NiMH (hybride nickel-métal). Ces piles ont une durée de vie plus longue entre chaque recharge que les piles alcalines standard, et peuvent être chargées jusqu'à cinq cents fois. Ces piles rechargeables sont une bonne option pour un environnement à forte utilisation, comme un club de fitness. Assurez-vous d'utiliser des piles rechargeables à décharge faible d'une capacité minimale de 2500mAh.

**Pour remplacer les piles de la console,** retirez le couvercle des piles de la console et placez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez le couvercle des piles.

**Pour remplacer les piles du capteur d'énergie,** retirez le couvercle des piles du capteur d'énergie et placez les piles dans le compartiment des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme indiqué sur le schéma placé à l'intérieur du compartiment des piles.** Ensuite, réattachez le couvercle des piles.

Le capteur de T/M utilise une pile en lithium de type CR2032. C'est la seule pile qui peut être utilisée avec le capteur de T/M.

**Pour remplacer la pile du capteur de T/M,** retirez le couvercle et le capteur de T/M du capot sur le vélo d'exercice, placez la pile dans le compartiment sur le capteur de T/M. Ensuite, réattachez le capteur de T/M et le couvercle sur le vélo d'exercice.

# LOCALISATION D'UN PROBLÈME

| Problème                                                                                                 | Cause Possible                                                                                  | Solution                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La console ne s'allume pas                                                                               | Les piles sont usées ou mal installées                                                          | Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans la console.                                                                                                                                                    |
| La console n'affiche aucune donnée                                                                       | La console n'est pas attachée sur le vélo d'exercice et le capteur avec lequel elle est couplée | Appuyez et maintenez enfoncées les touches Étape [STAGE] et Moy/Fin [AVG/END] pour voir le numéro du vélo. Attachez la console sur le vélo d'exercice et le capteur avec lequel elle est couplée.                                    |
|                                                                                                          | L'aimant du capteur d'énergie n'est pas attaché sur le vélo d'exercice                          | Référez-vous au guide d'installation du capteur d'énergie et attachez l'aimant du capteur sur le vélo d'exercice.                                                                                                                    |
|                                                                                                          | La console n'est pas couplée avec le capteur                                                    | Assurez-vous que la console est couplée avec le capteur d'énergie ou le capteur de T/M [RPM] sur le vélo d'exercice.                                                                                                                 |
|                                                                                                          | Les piles du capteur sont usées                                                                 | Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans le capteur.                                                                                                                                                    |
| La console reçoit des données d'un autre vélo d'exercice                                                 | La console n'est pas attachée au vélo d'exercice et au capteur avec lequel elle est couplée     | Appuyez et maintenez enfoncées les touches Étape [STAGE] et Moy/Fin [AVG/END] pour consulter le numéro du vélo. Attachez la console sur le vélo d'exercice et le capteur avec lequel elle est couplée.                               |
| La console couplée avec le capteur d'énergie affiche les T/M [RPM] mais pas les WATTS sur les affichages | Le capteur d'énergie n'est pas couplé avec le bon capteur de T/M                                | Couplez de nouveau la console et le capteur d'énergie. Assurez-vous de sélectionner l'option capteur nrj dans le menu.                                                                                                               |
| Le capteur ne se couple pas avec la console                                                              | Les piles sont usées ou mal installées                                                          | Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans la console et le capteur.                                                                                                                                      |
|                                                                                                          | La console et le capteur sont trop éloignés l'un de l'autre                                     | Placez la console et le capteur côte à côte et essayez de les coupler.                                                                                                                                                               |
|                                                                                                          | Interférences à proximité                                                                       | Couplez uniquement une console avec un capteur à la fois. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres appareils ANT+ utilisés à proximité.                                                                                                 |
| La console n'affiche pas le rythme cardiaque sur l'écran                                                 | Le détecteur cardiaque n'est pas au contact de la peau                                          | Mouillez les surfaces du détecteur de rythme cardiaque et assurez-vous que le détecteur est au contact de la peau.                                                                                                                   |
|                                                                                                          | Le détecteur du rythme cardiaque ne fonctionne pas                                              | Assurez-vous que le détecteur du rythme cardiaque fonctionne. Testez le détecteur du rythme cardiaque sur un autre appareil. Assurez-vous que des piles chargées sont correctement installées dans le détecteur du rythme cardiaque. |
|                                                                                                          | La console ne reçoit pas le signal de ANT+                                                      | Si vous utilisez un détecteur du rythme cardiaque ANT+, placez-vous à 30 centimètres de la console durant le mode ÉCHAUFFEMENT et laissez la console se connecter au détecteur du rythme cardiaque.                                  |
|                                                                                                          | La console ne reçoit pas le signal de 5,3kHz                                                    | Des interférences électromagnétiques à proximité peuvent gêner le signal. Assurez-vous qu'il n'y a aucun autre appareil à proximité qui cause des interférences.                                                                     |
| La console couplée avec le capteur de T/M n'affiche pas les données de KCAL                              | L'utilisateur ne porte pas le détecteur du rythme cardiaque                                     | Le calcul de KCAL nécessite que l'utilisateur porte un détecteur du rythme cardiaque quand la console est couplée avec un capteur de T/M [RPM].                                                                                      |
| Le rétroéclairage ne s'allume pas                                                                        | La durée de rétroéclairage est réglée sur <i>OFF</i>                                            | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES et sélectionnez Durée Rétroéclairage pour régler la durée du rétroéclairage.                                                                                                                         |
| Le rétroéclairage reste allumé                                                                           | La durée du rétroéclairage est réglée sur <i>ON</i>                                             | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES et sélectionnez Durée Rétroéclairage pour régler la durée du rétroéclairage.                                                                                                                         |
| La clé USB ne se connecte pas à la console                                                               | Le port USB est réglée sur <i>OFF</i>                                                           | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES, sélectionnez USB et réglez le port USB sur <i>ON</i> .                                                                                                                                              |
| Les paramètres ne s'enregistrent pas et ne s'importent pas                                               | Le port USB est réglée sur <i>OFF</i>                                                           | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES, sélectionnez USB et réglez le port USB sur <i>ON</i> .                                                                                                                                              |
| Le logiciel ne se met pas à jour                                                                         | Le port USB est réglée sur <i>OFF</i>                                                           | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES, sélectionnez USB et réglez le port USB sur <i>ON</i> .                                                                                                                                              |
|                                                                                                          | Erreur du fichier du logiciel                                                                   | Assurez-vous qu'il n'y a qu'un fichier de mise à jour sur la clé USB. Le fichier doit se trouver sur la clé et pas dans un dossier.                                                                                                  |
| Le temps tourne quand la console est en pause                                                            | La Pause Auto est réglée sur <i>OFF</i>                                                         | Sélectionnez le mode PARAMÈTRES, sélectionnez PAUSE AUTO et réglez la Pause Auto sur <i>ON</i> .                                                                                                                                     |

---

# COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle.**

## **Dans les Etats-Unis et Canada**

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness  
1500 South 1000 West  
Logan, UT 84321-9813  
Etats-Unis

## **Hors des Etats-Unis et Canada**

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)