

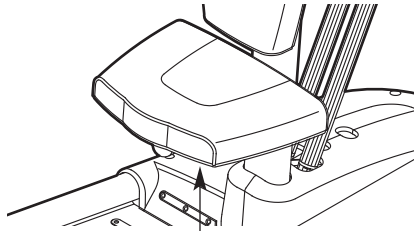
NordicTrack[®] PT3

with FREEMOTION TECHNOLOGY

N°. du Modèle NTSY9897.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série
(sous le siège)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

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

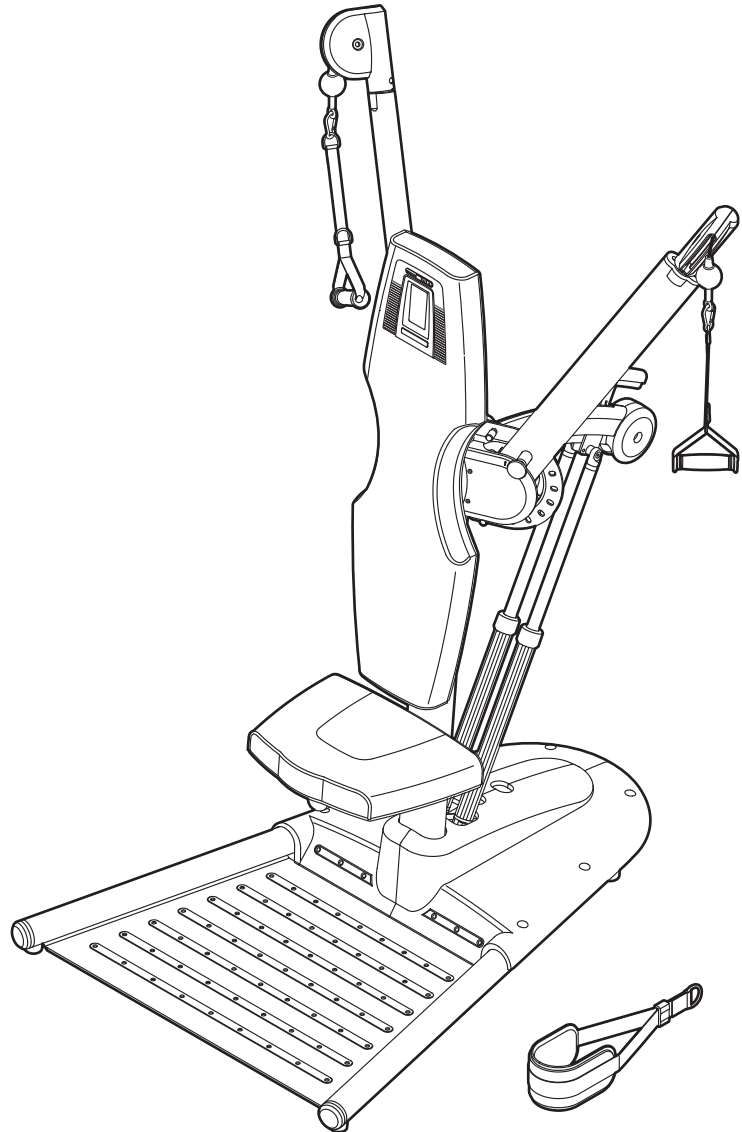


TABLE DES MATIÈRES

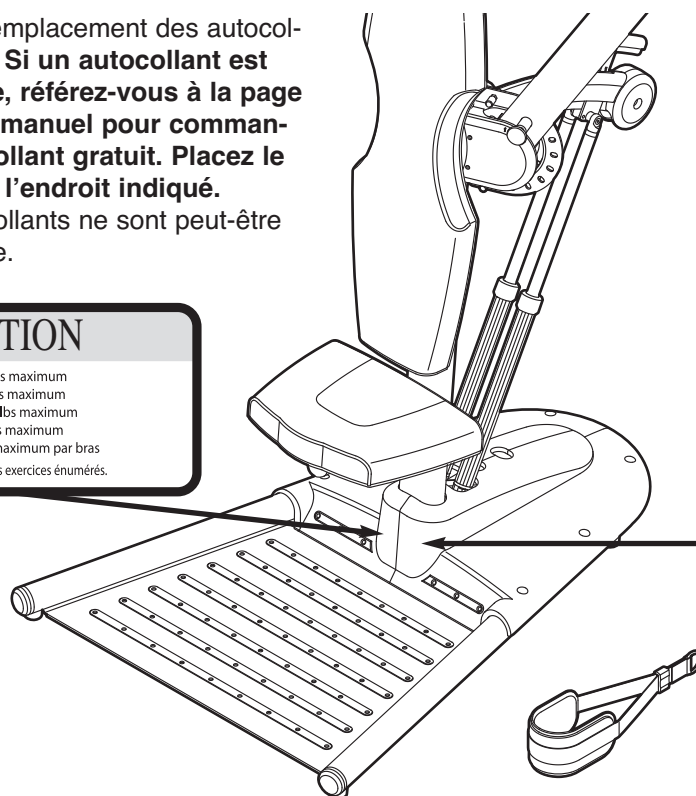
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	8
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE	10
INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT MUSCULATION	17
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**
Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

⚠ ATTENTION

Poids d'utilisateur: 300lbs maximum
Béquille de poids: 310lbs maximum
Extension des jambes: 150lbs maximum
Chariot de poids: 150lbs maximum
Contraction Pectorale: 50lbs maximum par bras
Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

⚠ ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Gardez le corps, l'habillement, et les cheveux éloignés de toutes pièces mobiles.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

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'appareil, avant d'utiliser le système de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez le système de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du système de musculation soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
4. Le système de musculation est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez le système de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le système de musculation sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du système de musculation pour pouvoir monter dessus, descendre, et l'utiliser.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du système de musculation.
8. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
9. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
10. Le système de musculation est conçu pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 136 kg.
11. Assurez-vous que les câbles restent sur les poulies en tout temps. Si les câbles se lient pendant que vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que les câbles sont sur les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.
12. Tenez-vous toujours debout sur la plaque de la base lors de la réalisation d'un exercice qui pourrait entraîner un basculement du système de musculation.
13. Utilisez le système de musculation uniquement avec la résistance incluse. N'utilisez pas le système de musculation avec d'autres types de poids pour ajouter de la résistance.
14. Assurez-vous que les goupilles et les boutons sont bien engagés avant d'utiliser le système de musculation.
15. Si vous ressentez une douleur ou avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et commencez à revenir au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation polyvalent NordicTrack® PT3 équipé de la FREEMOTION TECHNOLOGY. Le système de musculation offre un grand choix de stations de poids visant à développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

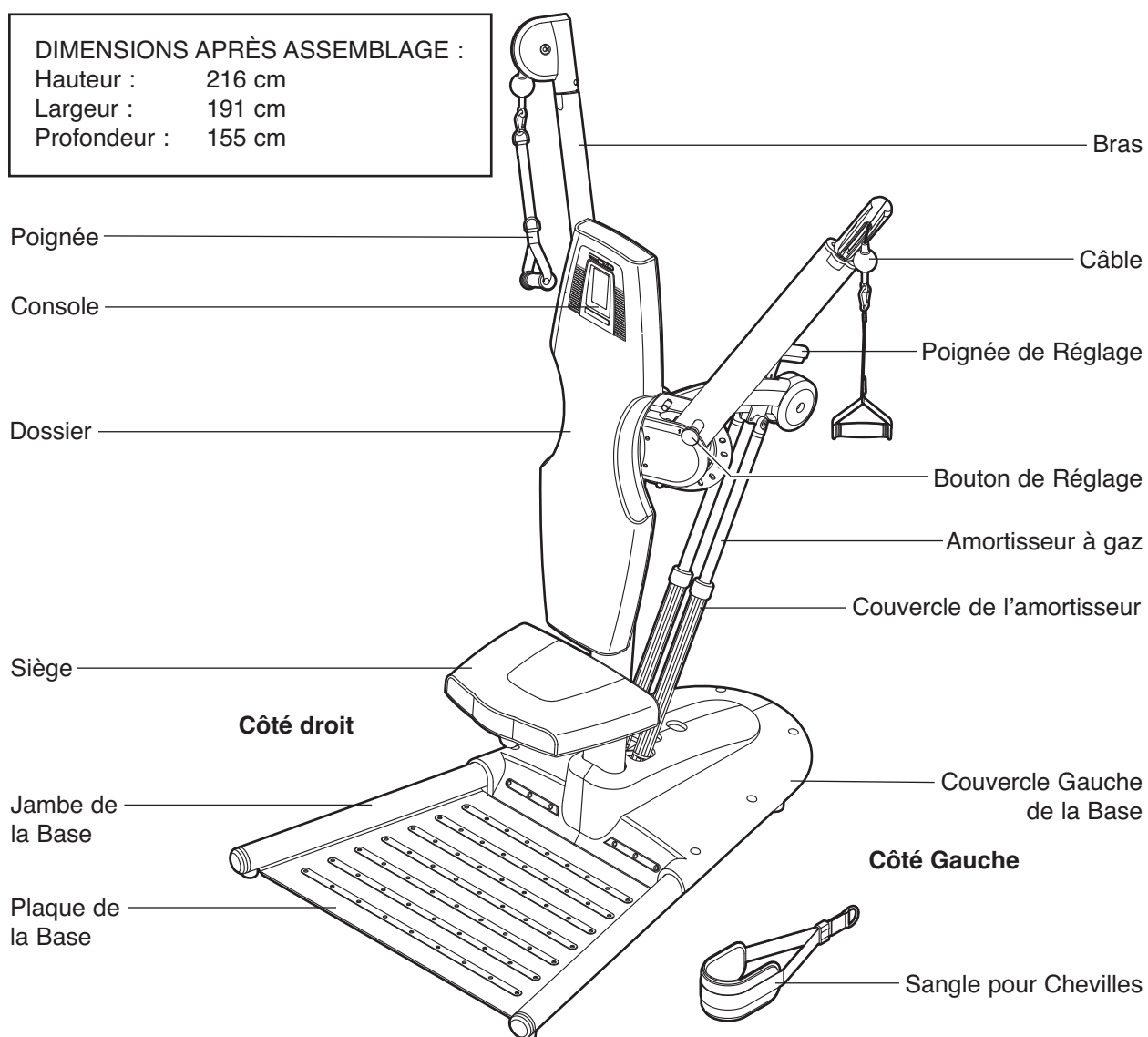
Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

DIMENSIONS APRÈS ASSEMBLAGE :

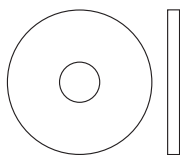
Hauteur : 216 cm
Largeur : 191 cm
Profondeur : 155 cm



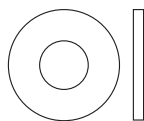
Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont déterminés par rapport à une personne assise sur le siège, ils ne correspondent pas à la partie droite ni à la partie gauche des dessins dans le manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

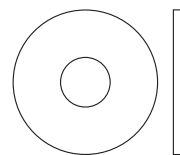
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**



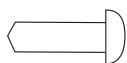
Rondelle Large
de M5 (63)



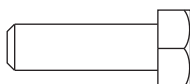
Rondelle de
M6 (82)



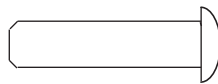
Rondelle Large de
M6 (61)



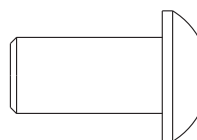
Vis Auto-
Taraudeuse de
M4 x 12mm (77)



Vis de M6 x 20mm
(67)



Vis de M6 x 25mm
(72)



Vis en Bouton de
M10 x 20mm (59)



Vis en Bouton de M6 x 80mm (68)

ASSEMBLAGE

Faciliter l'assemblage

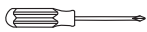
Tout dans ce manuel est destiné à permettre un assemblage réussi du système de musculation par n'importe qui. En se donnant suffisamment de temps, l'assemblage se fera sans problème.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- A cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour marcher autour du système de musculation à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant la fin du montage.

- Serrez toutes les pièces au fur et à mesure que vous les assemblez, sauf instructions contraires.
- Au fur et à mesure que vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué dans les dessins.
- Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

Les clés hexagonales incluses  ainsi que les outils suivants (non inclus) peuvent être nécessaires pour l'assemblage :

- deux clés à molette 
- un tournevis à pointe cruciforme 

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

1.

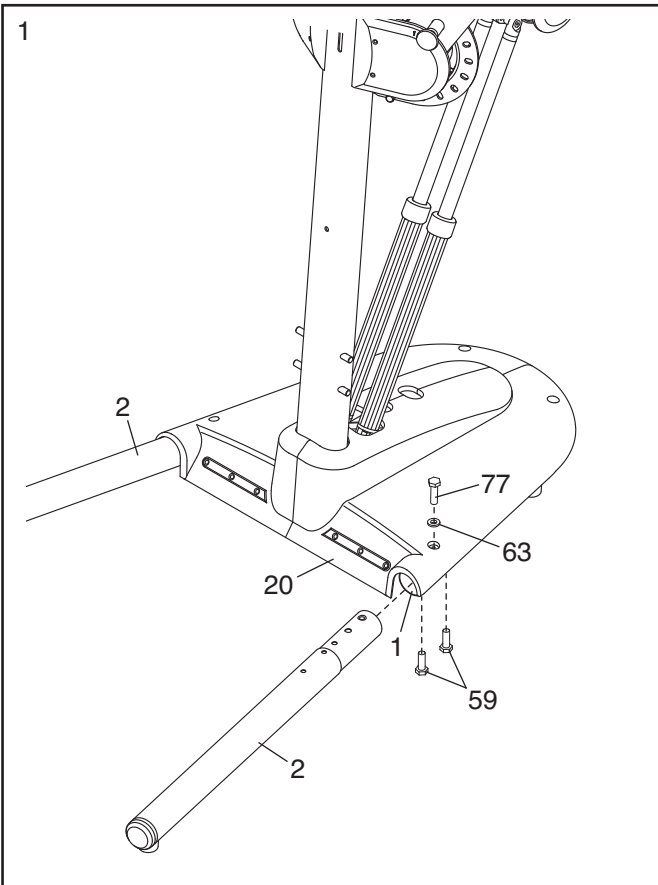
Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris les informations indiquées dans la cellule ci-dessus. Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

Insérez les deux Jambes de la Base (2) à l'intérieur de la Base (1) aussi loin que possible. Avec l'aide d'une autre personne, inclinez doucement le système de musculation sur le côté gauche ou droite.

Attachez une des Jambes de la Base (2) à la Base (1) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 20mm (59) ; **ne serrez pas encore les Vis en Bouton.**

Attachez le Couvercle de la Base Gauche (20) à la Base (1) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 12mm (77) et d'une Rondelle Large de M5 (63).

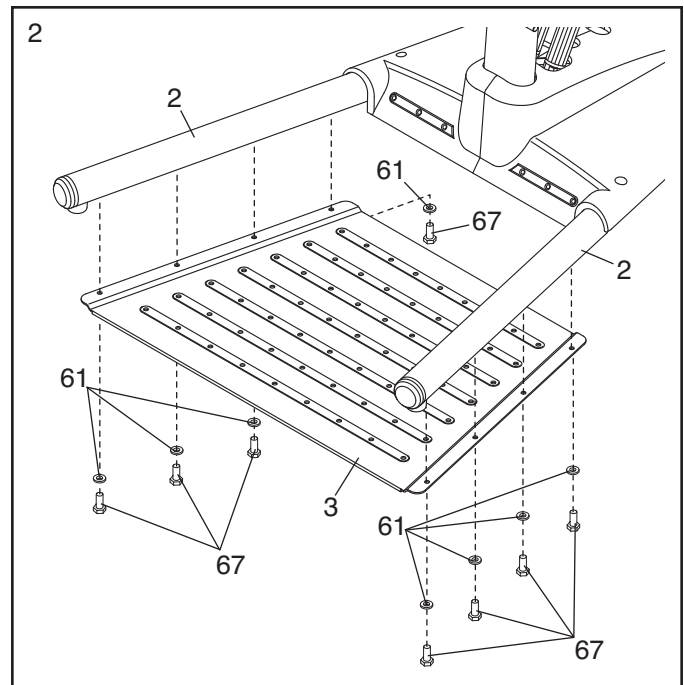
Répétez cette étape de l'autre côté du système de musculation.



2. Attachez la Plaque de la Base (3) aux Jambes de la Base (2) à l'aide de huit Vis de M6 x 20mm (67), de huit Grandes Rondelles de M6 (61).

Voir l'étape 1. Serrez les Vis en Bouton de M10 x 20mm (59).

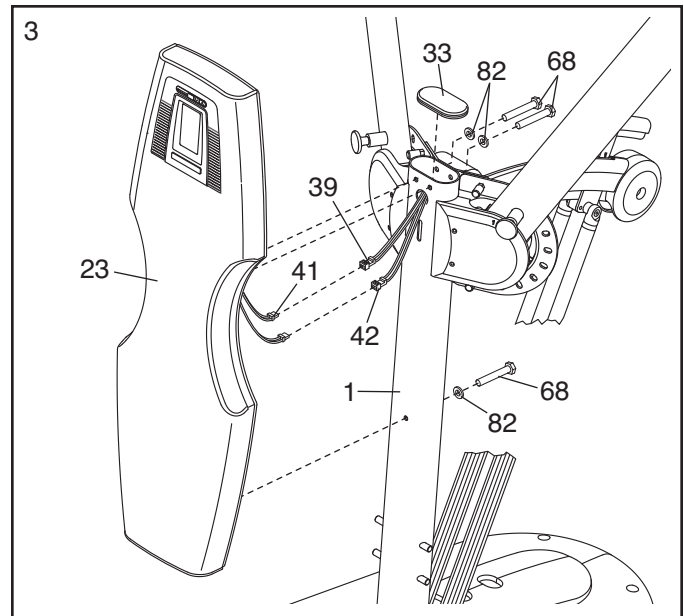
Ramenez doucement le système de musculation (2) dans la position d'utilisation.



3. Demandez à une autre personne de tenir le Dossier (23) près de la Base (1). Branchez le Groupement de Fils du Compteur à 4 broches (39) au Groupement de Fils de la Console à 4 broches (41). Puis, branchez le Groupement de Fils à 3 broches (42) au groupement de fils à 3 broches qui sort du Dossier. Poussez doucement les groupements de fils à l'intérieur de la Base.

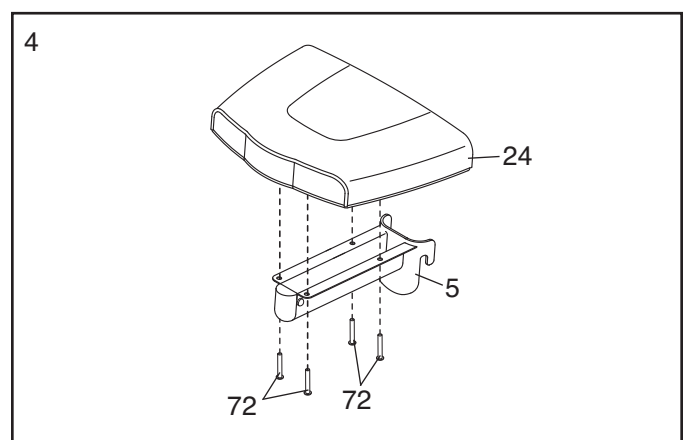
Attachez le Dossier (23) à la Base (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M6 x 80mm (68) et de trois Rondelles de M6 (82).

Enfoncez l'Embout du Montant (33) à l'intérieur du sommet de la Base (1).



4. Attachez le Siège (24) au Cadre du Siège (5) à l'aide de quatre Vis de M6 x 25mm (72).

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont convenablement serrées.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, au début de la page 8.

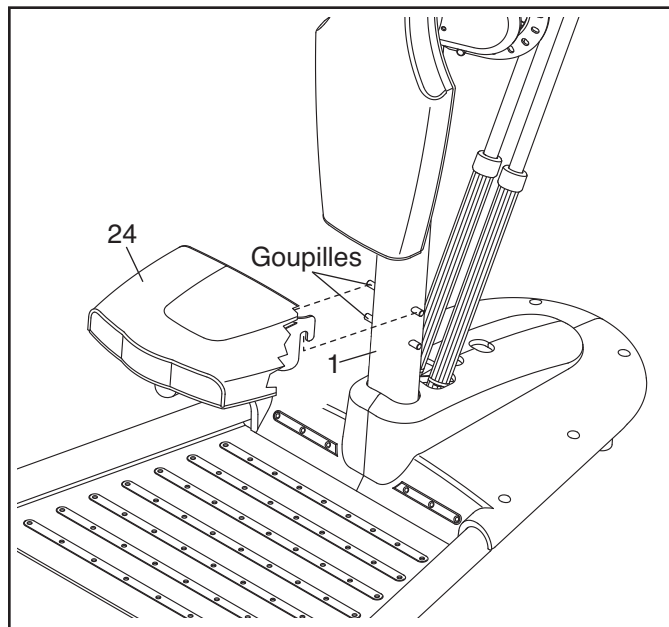


RÉGLAGES

Cette section explique comment régler le système de musculation. Serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Pour nettoyer le système de musculation, utilisez un chiffon humide et un détergent doux, non abrasif ; **n'utilisez pas de solvants pour nettoyer le système de musculation.**

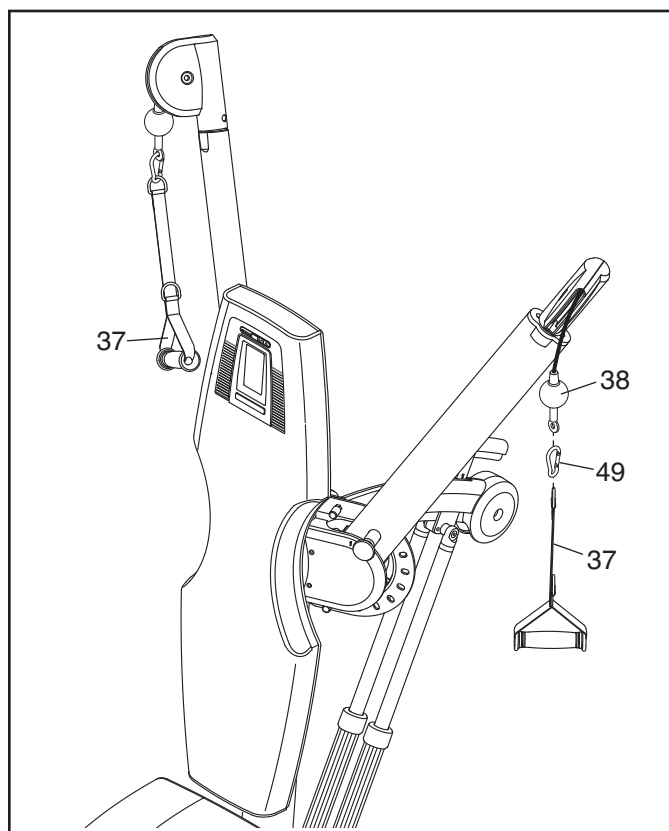
RÉGLAGE DU SIÈGE

Le Siège (24) peut être fixé à l'une des deux hauteurs. Pour monter ou descendre le Siège (24), enlevez-le des goupilles de la Base (1) et placez-le sur un autre groupe de broches. Pour les exercices qui ne nécessitent pas le Siège, enlevez le Siège et rangez-le.



FIXATION DES POIGNÉES

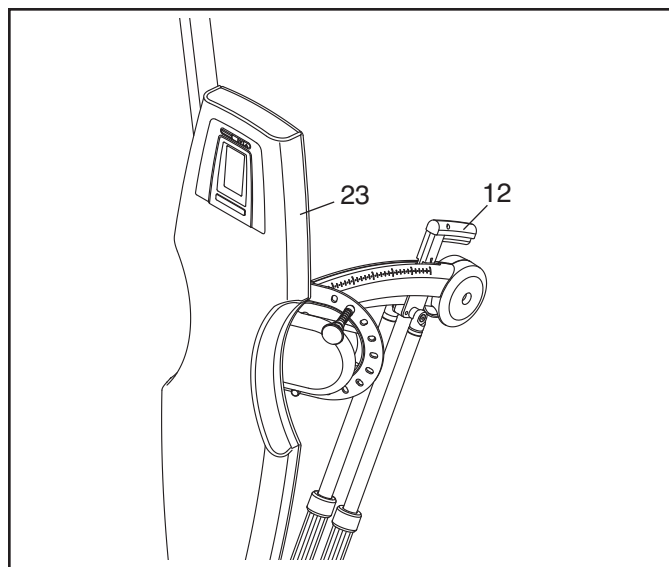
Pour fixer une Poignée (37), attachez d'abord une Pince de Poids (49) au Câble (38). Puis, attachez la Poignée à la Pince du Poids. Attachez l'autre Poignée (37), de la même manière.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour augmenter la résistance, serrez d'abord la Poignée de Réglage (12). Ensuite, soulevez l'extrémité de la Poignée de Réglage et éloignez-la du Dossier (23). Lorsque la Poignée de Réglage se trouve dans la position désirée, relâchez-la. **Poussez la Poignée de Réglage légèrement vers l'avant ou vers l'arrière pour être sûr qu'elle est bien engagée.**

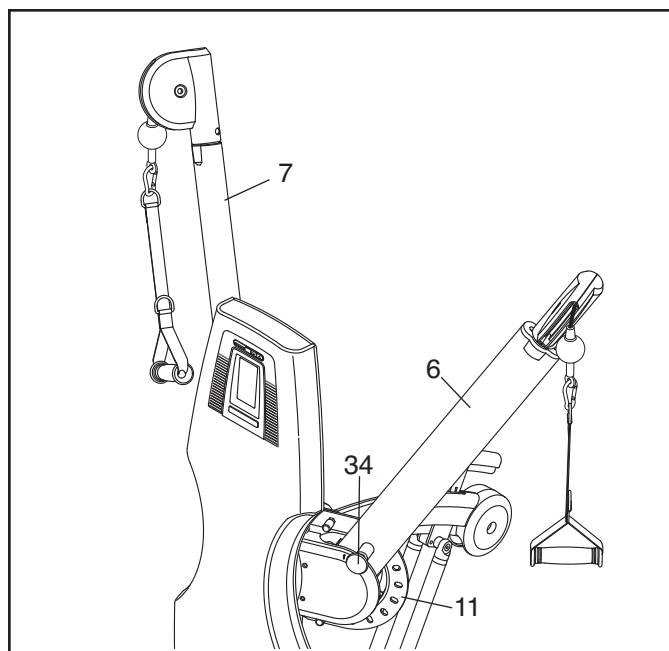
Pour diminuer la résistance, serrez d'abord la Poignée de Réglage (12). Ensuite, abaissez l'extrémité de la Poignée de Réglage et rapprochez-la du Dossier (23). Lorsque la Poignée de Réglage se trouve dans la position désirée, relâchez-la. **Poussez la Poignée de Réglage légèrement vers l'avant ou vers l'arrière pour être sûr qu'elle est bien engagée.**



RÉGLAGE DES BRAS

Pour régler le Bras Gauche ou Droit (6 ou 7), **tenez d'abord le Bras avec une main**, et ensuite tirez le Bouton de Réglage (34). Déplacez le Bras jusqu'à la position souhaitée, et réengagez le Bouton de Réglage à l'intérieur de la Plaque de Réglage (11).

⚠ AVERTISSEMENT :
assurez-vous que le Bouton de Réglage (34)
est bien engagé dans la Plaque de Réglage
(11) avant de commencer vos exercices.

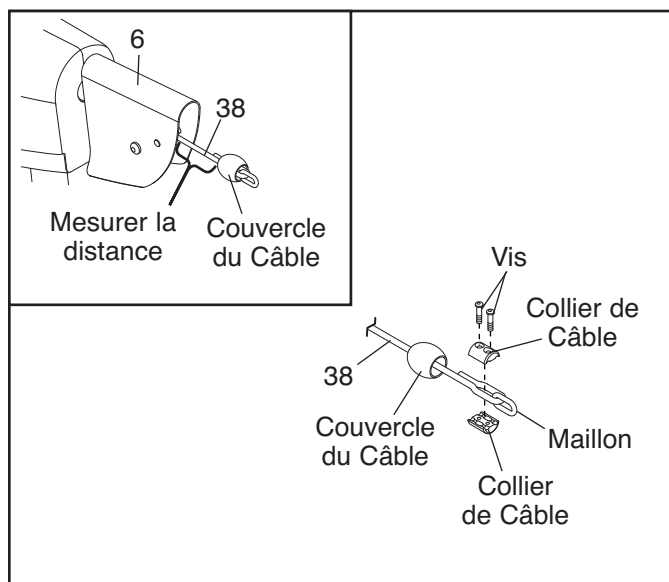


SERRAGE DU CÂBLE

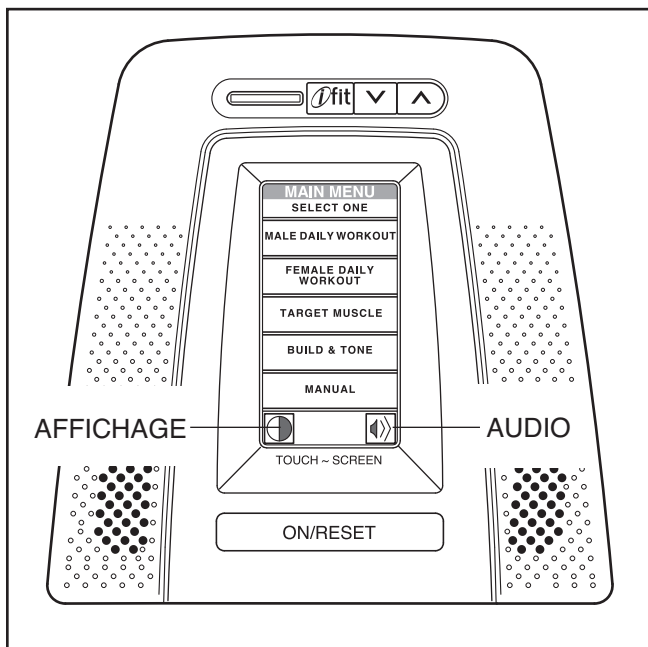
Pour serrer le Câble (38), déplacez d'abord le Bras Gauche (6) et le Bras Droit (non illustré) jusqu'à la position la plus élevée. Ensuite, réglez la résistance sur 100 kg. Localisez l'extrémité du Câble comportant des colliers de câble, et tirez cette extrémité du Câble jusqu'à ce que vous ressentiez de la résistance. Mesurez la distance entre le couvercle du câble et le Bras Gauche.

Ensuite, réglez la résistance sur le réglage minimum. Demandez à une autre personne de tirer et tenir le Câble (38). Glissez le couvercle du câble en le faisant enlever, au-dessus des pinces de câble, puis desserrez les deux vis des pinces de câble. Ensuite, tirez le Câble à travers le maillon indiqué et les pinces de câbles afin de raccourcir le Câble à la longueur mesurée. Puis, serrez les deux vis et faites glisser le couvercle du câble par-dessus les pinces de câble.

⚠ AVERTISSEMENT : serrez
les deux vis avant de commencer vos
exercices.



COMMENT UTILISER LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console révolutionnaire offre toute une série de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces.

Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité d'entrer les nombres de séries et de répétitions que vous prévoyez accomplir et de fixer une période de repos entre les séries. A mesure que vous effectuez vos exercices de musculation, la console suivra votre progrès en fonction des réglages que vous entrez.

La console dispose également de deux routines d'entraînements interactifs, chacune comportant cinq entraînements quotidiens conçus pour vous aider à développer et à tonifier vos muscles. Au cours de chaque entraînement quotidien, la voix d'un entraîneur personnel vous invitera à exécuter une variété d'exercices de musculation tout en vous guidant à travers un entraînement efficace de musculation.

La console propose également cinq entraînements de musculation ciblés qui vous permettent de travailler des zones spécifiques du corps. La voix d'un entraîneur personnel vous guidera à travers chaque exercice de musculation ciblé.

En outre, la console dispose de quatre entraînements de développement et de tonification pour le corps supérieur et inférieur. Au cours de chaque entraînement de développement et de tonification, la voix d'un entraîneur personnel vous invite à effectuer une série d'exercices de musculation.

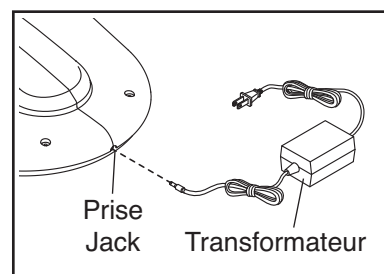
La console possède également le nouveau système d'entraînement interactif iFit. Le système d'entraînement interactif iFit permet à la console d'accepter des cartes iFit comportant des entraînements conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs spécifiques de fitness. Une Carte iFIT de démonstration est incluse. D'autres cartes iFIT supplémentaires sont disponibles séparément. **Pour acheter des cartes iFIT, allez sur le site Internet www.iFIT.com ou appelez au numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel. Les cartes iFIT sont également disponibles dans des magasins spécialisés.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes démarrant à la page 11. **Pour utiliser un entraînement quotidien,** reportez-vous à la page 12. **Pour utiliser un entraînement de musculation ciblé,** reportez-vous à la page 13. **Pour utiliser un entraînement de développement et de tonification,** reportez-vous à la page 14. **Pour utiliser un entraînement iFIT,** reportez-vous à la page 15.

COMMENT BRANCHER LE TRANSFORMATEUR

Branchez l'extrémité indiquée du transformateur dans la prise jack du système de musculation. Puis, branchez l'autre extrémité du transformateur dans une prise 120 volts.

L'écran de la console s'allumera et un signal sonore retentira, la console sera alors prête à l'emploi.



COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

Remarque : s'il y a une feuille de plastique transparent sur la face avant de la console, enlevez-la.

1. Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton Marche/Rémise À Zéro pour allumer la console.

Dès que la console est sous tension, l'écran s'allume. Un signal sonore se fait entendre et le menu principal apparaît sur l'écran (voir le dessin à la page 10).

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche [AUDIO] dans le coin inférieur droit de l'écran et reportez-vous à la section Comment Changer les Réglages Audio [HOW TO ADJUST THE AUDIO SETTINGS] à la page 16 pour régler les réglages audio.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] dans le coin inférieur gauche de l'écran et reportez-vous à la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES D'AFFICHAGE à la page 16 pour régler les réglages d'affichage.

2. Sélectionnez le mode manuel.

Lorsque le menu principal apparaît sur l'écran, appuyez sur la touche Manuel [MANUAL] pour sélectionner le mode manuel.

3. Entrez les réglages de l'entraînement.

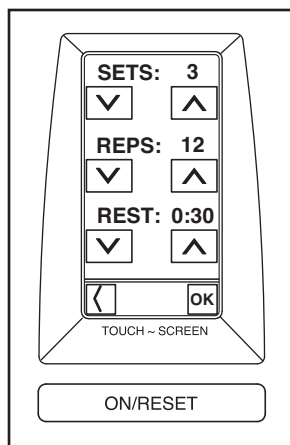
Après avoir sélectionné le mode manuel, l'écran du mode manuel s'affiche. Vous pouvez maintenant saisir les réglages d'entraînement suivants :

Séries—Appuyez sur les touches Séries Haut/Bas [SETS UP/DOWN] pour entrer le nombre souhaité de séries. Vous pouvez entrer 1 à 25 séries.

Répétitions—Appuyez sur les touches Répétitions Haut/Bas [REPS UP/DOWN] pour entrer le nombre souhaité de répétitions. Vous pouvez entrer 1 à 25 répétitions.

Repos—Appuyez sur les touches Repos Haut/Bas [REST UP/DOWN] pour régler la période de repos entre les séries. Le réglage change par incréments de 5 secondes. La période de repos peut être de 5 secondes à 4 minutes.

Appuyez sur la touche [OK] pour sauvegarder les réglages et continuer avec l'entraînement. Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour [BACK] pour revenir au menu principal.



4. Effectuez vos exercices.

Effectuez les répétitions de l'exercice de votre choix, lentement et calmement. La voix de la console et l'écran compteront le nombre de répétitions à mesure que vous les accomplissez. À la fin d'une série, le reste de temps est affiché à l'écran. Puis, reprenez les répétitions et les séries comme indiqué à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour [BACK] pour revenir à l'écran du mode manuel. Appuyez sur la touche Menu Principal [MAIN MENU] pour revenir au menu principal.

5. Suivez votre progrès à l'écran.

Au fur et à mesure que vous pratiquez votre exercice, la section supérieure de l'écran affiche la série en cours ainsi que le nombre total de séries à effectuer.

La section inférieure de l'écran affiche la répétition en cours ainsi que le nombre total de répétitions à effectuer dans chaque série. **Remarque : les câbles doivent bouger d'au moins 30 cm pour que les répétitions puissent être comptées par la console.**

La section inférieure gauche de l'écran indiquera également la période de repos et le décompte du temps restant de la période de repos.

6. Continuez d'entrer les réglages des entraînements et à accomplir les exercices comme vous le souhaitez.

Lorsque l'entraînement est terminé, l'écran du mode manuel s'affiche. Voir les étapes 3 et 4 de cette section et continuez à entrer les réglages des entraînements et à accomplir des exercices comme vous souhaitez.

Lorsque vous avez terminé les exercices dans le mode manuel, appuyez sur la touche Retour ou appuyez sur la touche Marche/Rémise À Zéro [ON/RESET] pour revenir au menu principal.

7. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Si les câbles ne bougent pas, l'écran n'est pas touché, et les touches ne sont pas appuyées pendant quelques minutes, la console s'éteint et l'écran se rémise à zéro.

Remarque : lorsque le mode démo est activé (voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES D'AFFICHAGE à la page 16), la console se met en mode démo après être resté inactif pendant cinq minutes. L'écran affiche une animation. Pour quitter le mode démo, touchez l'écran ou appuyez sur la touche Marche/Rémise À Zéro [ON/RESET].

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT QUOTIDIENNEMENT

1. Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton Marche/Résumé à Zéro pour allumer la console.

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2. Sélectionnez une routine d'entraînement pour homme ou pour femme.

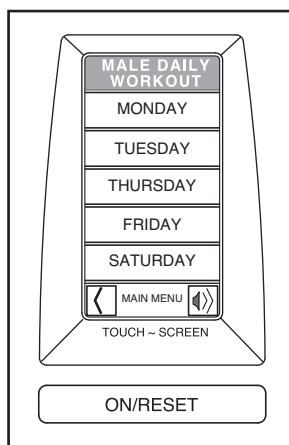
Appuyez sur la touche Entraînement Quotidien Pour Homme [MALE DAILY WORKOUT] pour sélectionner une routine d'entraînement conçue pour les hommes. Appuyez sur la touche Entraînement Quotidien Pour Femme [FEMALE DAILY WORKOUT] pour sélectionner une routine d'entraînement conçue pour les femmes.

3. Sélectionnez un entraînement quotidien.

Chaque routine d'entraînement se compose de cinq différents entraînements à effectuer sur les différents jours de la semaine. Pour sélectionner un entraînement quotidien, appuyez sur le nom de l'entraînement de votre choix à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour [BACK] ou sur la touche Menu Principal [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche [AUDIO] pour changer les réglages audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guidera à travers l'entraînement. Pour régler le volume ou sélectionner un réglage audio de votre entraîneur personnel, appuyez sur la touche Audio et voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES AUDIO à la page 16. Au cours de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche Audio et modifier les réglages audio chaque fois que la touche Audio apparaît à l'écran.



4. Démarrez l'entraînement quotidien.

Lorsque vous sélectionnez un entraînement quotidien, la voix d'un entraîneur personnel commence à expliquer le premier exercice. Le nom de l'exercice et une animation de l'exercice apparaissent alors à l'écran. Appuyez sur la touche Prêt [READY] à tout moment au cours de l'explication pour commencer l'exercice.

Effectuez les répétitions des exercices comme indiqué par l'entraîneur personnel. Pratiquez l'exercice lentement et calmement. L'entraîneur personnel et l'écran compteront les répétitions à mesure que vous les accomplissez. À la fin d'une série, le reste de temps est affiché à l'écran. Puis, reprenez les répétitions et les séries comme indiqué à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'explication des exercices. Appuyez sur la touche Suivant [FORWARD] pour passer à l'exercice suivant. Appuyez sur la touche Menu Principal pour revenir au menu principal.

5. Continuez l'entraînement quotidien.

Lorsque vous avez terminé le premier exercice, l'entraîneur personnel vous explique le prochain exercice de l'entraînement et vous guide dans l'exercice suivant.

Le programme continue ainsi jusqu'à la fin du dernier exercice de l'entraînement. Les mots *FIN DE L'ENTRAÎNEMENT* (Workout Complete) s'affiche alors à l'écran.

Au besoin, appuyez sur la touche Marche/Résumé à Zéro [ON/RESET] pour revenir au menu principal.

6. Suivez votre progrès à l'écran.

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 11.

7. Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 11.

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION CIBLÉ

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton Marche/Rémission à Zéro [ON/RESET] pour allumer la console.**

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2. **Accédez au menu des entraînements de musculation ciblés.**

Appuyez sur la touche Muscle Cible [TARGET MUSCLE] pour accéder au menu des entraînements de musculation ciblés.

3. **Sélectionnez l'entraînement de musculation ciblé de votre choix.**

Le menu des entraînements de musculation ciblés vous permet de choisir entre cinq entraînements de musculation ciblés. Pour sélectionner un entraînement de musculation ciblé, touchez le nom de l'entraînement souhaité à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour [BACK] ou sur la touche Menu

Principal [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche [AUDIO] pour changer les réglages audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guidera à travers l'entraînement. Pour régler le volume ou sélectionner un réglage audio de votre entraîneur personnel, appuyez sur la touche Audio et voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES AUDIO à la page 16. Au cours de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche Audio et modifier les réglages audio chaque fois que la touche Audio apparaît à l'écran.

4. **Sélectionnez l'exercice cible de votre choix.**

Quand vous sélectionnez un entraînement de musculation ciblé, un menu d'exercices cibles apparaît à l'écran. Pour sélectionner un exercice cible, touchez le nom de l'exercice cible souhaité à l'écran. Si nécessaire, appuyez sur les touches Défilement Vers le Haut/Bas [SCROLL UP/DOWN] ou appuyez sur les touches haut et bas situées à côté de la fente iFit pour afficher tous les exercices cibles du menu.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour pour revenir au menu des entraînements de muscu-

lation cibles. Appuyez sur la touche Menu Principal pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche Audio pour changer les réglages audio.

5. **Accomplissez l'exercice cible.**

Lorsque vous sélectionnez un exercice cible, la voix d'un entraîneur personnel commence à expliquer l'exercice. Le nom de l'exercice et une animation de l'exercice apparaissent alors à l'écran. Appuyez sur la touche Prêt [READY] à tout moment au cours de l'explication pour commencer l'exercice. Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour pour revenir au menu des exercices cibles.

Effectuez les répétitions des exercices comme indiqué par l'entraîneur personnel. Pratiquez l'exercice lentement et calmement. L'entraîneur personnel et l'écran compteront les répétitions à mesure que vous les accomplissez. À la fin d'une série, le reste de temps est affiché à l'écran. Puis, reprenez les répétitions et les séries comme indiqué à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'explication des exercices. Appuyez sur la touche Suivant [FORWARD] pour revenir au menu des exercices cibles. Appuyez sur la touche Menu Principal pour revenir au menu principal.

6. **Continuez l'entraînement de musculation ciblé.**

Lorsque vous avez effectué un exercice cible, le nom de cet exercice apparaît barré dans le menu des exercices cibles.

Continuez à sélectionner et à effectuer des exercices cibles tel que décrit dans les étapes 4 et 5 de cette section.

Lorsque vous avez effectué tous les exercices cibles d'un entraînement de musculation ciblé, les mots **WORKOUT COMPLETE** (Fin de l'Entraînement) s'affichent à l'écran.

Au besoin, appuyez sur la touche Marche/Rémission à Zéro [ON/RESET] pour revenir au menu principal.

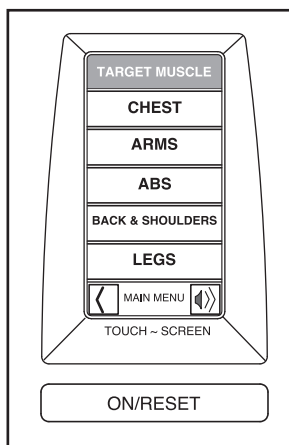
Remarque : si vous appuyez sur la touche Retour ou sur la touche Menu Principal pour revenir au menu des entraînements de musculation ciblés à tout moment pendant un entraînement de musculation ciblé, la console se réinitialisera à zéro et vous perdrez l'enregistrement des exercices cibles que vous avez terminés.

7. **Suivez votre progrès à l'écran.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 11.

8. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 11.



COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT DE DÉVELOPPEMENT ET DE TONIFICATION

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton Marche/Rémise à Zéro pour allumer la console.**

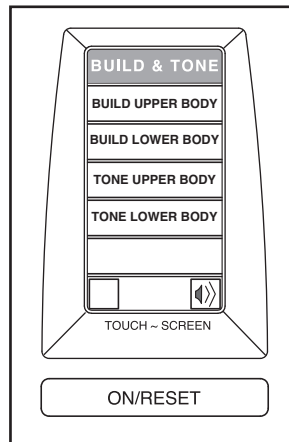
Reportez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2. **Accédez au menu des entraînements de développement et de tonification.**

Appuyez sur la touche Développement & Tonification [BUILD AND TONE] pour accéder au menu des entraînements de développement et de tonification.

3. **Sélectionnez l'entraînement de développement et de tonification de votre choix.**

Le menu des entraînements de développement et de tonification vous permet de choisir entre deux entraînements pour le corps supérieur et le corps inférieur. Pour choisir un entraînement de développement et de tonification, touchez le nom de l'entraînement souhaité à l'écran.



Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour [BACK] ou sur la touche Menu Principal [MAIN MENU] pour revenir au menu principal. Appuyez sur la touche Audio pour changer les réglages audio.

Remarque : la voix d'un entraîneur personnel vous guidera à travers l'entraînement. Pour régler le volume ou sélectionner un réglage audio de votre entraîneur personnel, appuyez sur la touche Audio et voir la section COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES AUDIO à la page 16. Au cours de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche Audio et modifier les réglages audio chaque fois que la touche Audio apparaît à l'écran.

4. **Commencez l'entraînement de développement et de tonification.**

Lorsque vous sélectionnez un entraînement de développement et de tonification, la voix d'un entraîneur personnel commence à expliquer le premier exercice. Le nom de l'exercice et une animation de l'exercice apparaissent alors à l'écran. Appuyez sur la touche Prêt [READY] à tout moment au cours de l'explication pour commencer l'exercice.

Effectuez les répétitions des exercices comme indiqué par l'entraîneur personnel. Pratiquez l'exercice lentement et calmement. L'entraîneur personnel et l'écran compteront les répétitions à mesure que vous les accomplissez. À la fin d'une série, le reste de temps est affiché à l'écran. Puis, reprenez les répétitions et les séries comme indiqué à l'écran.

Si vous le souhaitez, appuyez sur la touche Retour pour revenir à l'explication des exercices. Appuyez sur la touche Suivant [FORWARD] pour passer à l'exercice suivant. Appuyez sur la touche Menu Principal pour revenir au menu principal.

5. **Continuez l'entraînement de développement et de tonification.**

Lorsque vous avez terminé le premier exercice, l'entraîneur personnel vous explique le prochain exercice de l'entraînement et vous guide à travers l'exercice

Le programme continue ainsi jusqu'à ce que le dernier exercice de l'entraînement soit terminé. Les mots Fin de l'Entraînement [WORKOUT COMPLETE] s'affiche alors à l'écran.

6. **Suivez votre progrès à l'écran.**

Reportez-vous à l'étape 5 à la page 11.

7. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

Reportez-vous à l'étape 7 à la page 11.

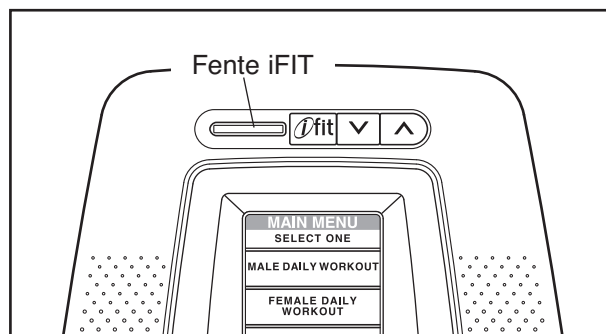
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT iFIT

1. **Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton Marche/Résumé à Zéro pour allumer la console.**

Reportez-vous à l'étape 1 à la page 11.

2. **Insérez une carte iFIT puis sélectionnez un entraînement.**

Pour utiliser un entraînement iFIT, insérez une Carte iFIT dans la fente iFIT ; assurez-vous que les contacts métalliques de la Carte iFIT sont orientés vers le bas et font face à la fente. Lorsque la Carte iFIT est insérée correctement, l'indicateur situé près de la fente s'allume et un menu iFIT apparaît à l'écran.



Puis, sélectionnez l'entraînement de votre choix sur la Carte iFIT en touchant le nom de l'entraînement à l'écran.

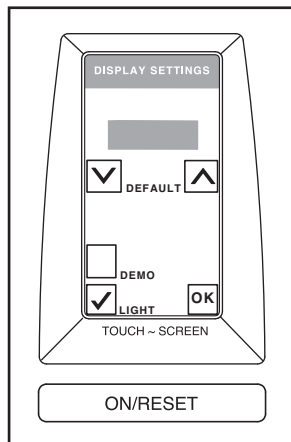
Quelques minutes après avoir sélectionné un entraînement, la voix d'un entraîneur personnel commence à vous donner des informations utiles pour votre entraînement. Les entraînements iFIT fonctionnent de la même manière que les entraînements de développement et de tonification. Pour utiliser l'entraînement iFIT, reportez-vous aux étapes 3 à 7 à la page 14.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES D’AFFICHAGE

Lorsque vous appuyez sur la touche Affichage [DISPLAY] d’un écran, vous accédez à l’écran des réglages d’affichage. L’écran des réglages d’affichage vous permet de réaliser les réglages d’affichage suivants :

Contraste LCD—

Pour régler le contraste LCD de l’écran, appuyez sur les touches Contraste LCD Haut/Bas [LCD CONTRAST UP/DOWN]. Pour restaurer le paramètre par défaut du contraste, appuyez sur la touche Défaut [DEFAULT].



Remarque : il est possible de régler le contraste au-delà des limites visibles. Si cela se produit, il suffit d’appuyer sur la touche Défaut et de rétablir le réglage de contraste par défaut.

Mode démo—Appuyez sur la case à cocher Mode Démo [DEMO MODE] pour alterner le mode démo sur allumer et éteint. Le mode démo est activé lorsqu’une coche apparaît dans la case à cocher.

Lorsque le mode démo est activé, la console se met en mode démo après être resté inactif pendant cinq minutes. L’écran affiche une animation. Pour quitter le mode démo, touchez l’écran ou appuyez sur la touche Marche/Rémise à Zéro [ON/RESET].

Rétro-éclairage LCD—Touchez la case à cocher Lumière [LIGHT] pour alterner le rétro-éclairage LCD sur allumer et éteint. Le rétro-éclairage LCD est activé lorsqu’une coche apparaît dans la case à cocher.

Appuyez sur la touche [OK] pour sauvegarder les réglages du contraste LCD et du mode démo et quitter l’écran des réglages d’affichage. Remarque : le paramètre du rétro-éclairage LCD ne sera pas sauvegardé en mémoire pour la prochaine fois que vous allumez la console.

COMMENT CHANGER LES RÉGLAGES AUDIO

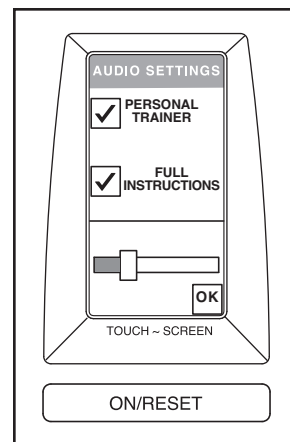
Lorsque vous appuyez sur la touche « AUDIO » d’un écran, vous accédez à l’écran des réglages audio. L’écran des réglages audio vous permet de réaliser les réglages d’affichage suivants :

Paramètre audio de l’entraîneur personnel—

Touchez la case à cocher Entraîneur Personnel [PERSONAL TRAINER] pour alterner la voix de l’entraîneur personnel sur allumer et éteint.

Lorsqu’une coche apparaît dans la case à cocher Entraîneur Personnel, la voix de l’entraîneur personnel vous guide à travers une entraînement avec des instructions de base.

Lorsqu’aucune coche n’apparaît dans la case à cocher Entraîneur Personnel, la voix de l’entraîneur personnel est désactivée.



Paramètre audio des instructions complètes—Touchez la case à cocher Instructions Complètes [FULL INSTRUCTIONS] pour alterner les instructions détaillées de l’entraîneur personnel sur allumer et éteint.

Lorsque des coches apparaissent dans les cases à cocher Instructions Complètes et Entraîneur Personnel, la voix de l’entraîneur personnel vous guide à travers une entraînement avec des instructions détaillées.

Volume—Pour régler le niveau du volume, appuyez sur la barre de volume pour déplacer l’indicateur jusqu’au niveau de volume souhaité.

Appuyez sur la touche [OK] pour sauvegarder les réglages audio et quitter l’écran des réglages audio.

INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT MUSCULATION

PERSONNALISATION DE VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES

Déterminer la durée appropriée pour chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions et de séries à accomplir, est une affaire personnelle. Évitez de vous surmener durant les premiers mois du programme d'exercices. Progressez à votre rythme et soyez attentif aux signaux de votre corps. Si à un moment quelconque vous ressentez une douleur ou avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et commencez à revenir au calme. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer.

N'oubliez pas qu'un repos adéquat et une alimentation correcte sont des facteurs essentiels de tout programme d'exercices.

Échauffement—Démarrez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirement et d'exercice d'échauffement léger. L'échauffement prépare votre corps pour un exercice plus intense en augmentant la circulation, en élevant la température de votre corps, et en fournissant plus d'oxygène à vos muscles.

Musculation—Chaque entraînement devrait comporter 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe musculaire majeur, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer le plus. Pour apporter équilibre et variété à vos séances d'entraînement, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Programmez vos entraînements pour les périodes de la journée au cours desquelles votre niveau d'énergie est le plus élevé. Chaque entraînement devrait être suivi d'au moins un jour de repos. Une fois que vous avez trouvé le programme qui vous convient, tenez-vous en à celui-ci.

Forme des exercices—Maintenir la forme correcte est un élément essentiel d'un programme d'exercice efficace. Cela signifie pratiquer tous les mouvements de chaque exercice et ne bouger que les parties appropriées du corps. Pratiquer les exercices de manière incontrôlée risque de vous épuiser.

Les répétitions de chaque série devraient être accomplies doucement sans marquer de pause. La phase d'effort de chaque répétition ne devrait durer que la moitié de la durée de la phase de retour. Une respiration correcte est également importante. Expirez pendant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez durant la phase de retour. Ne retenez jamais votre souffle.

Retour au calme—Terminez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirement. Inclure des étirements pour à la fois les bras et les jambes. Attaquez doucement chaque étirement graduellement et étirez-vous aussi loin que possible sans effort. Bougez lentement à mesure que vous vous étirez et évitez les bonds. S'étirer à la fin de chaque entraînement est une façon efficace pour accroître la souplesse.

Rester motivé—Pour votre motivation, conservez un registre de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices accomplis, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Relevez votre poids et vos principales mensurations à la fin de chaque mois.

LES PRINCIPAUX TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : reportez-vous au DVD accompagnant ce manuel pour apprendre les postures correctes des divers exercices pouvant être effectués avec le système de musculation.

Développement musculaire—Pour accroître la taille et la puissance de vos muscles, les travailler jusqu'à leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront et grossiront continuellement à mesure que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices.

Démarrez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous accomplissez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous avez terminé 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

Tonification—Vous pouvez tonifier vos muscles en les travaillant à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions de chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans inconfort. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en accomplissant plusieurs séries plutôt qu'en utilisant des résistances élevées.

Perte de poids—Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez le nombre de répétitions de chaque série. Pratiquez vos exercices pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant pendant un maximum de 30 secondes entre les séries.

Entraînement croisé—L'entraînement croisé est un moyen efficace pour obtenir un programme de remise en forme complet et bien équilibré. Voici un exemple de programme équilibré :

- Prévoyez des entraînements de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- Prévoyez 20 à 30 minutes d'exercice d'aérobie, tel que courir sur un tapis de course ou l'utilisation d'un vélo d'exercice, le mardi et le jeudi.
- Reposez-vous de l'entraînement de musculation et de l'exercice d'aérobie pendant au moins une journée complète par semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer.

La combinaison de l'entraînement de musculation et de l'exercice d'aérobie va remodeler et renforcer votre corps et développer votre cœur et vos poumons.

SCHÉMA DÉTAILLÉ — N°. du Modèle NTSY9897.0

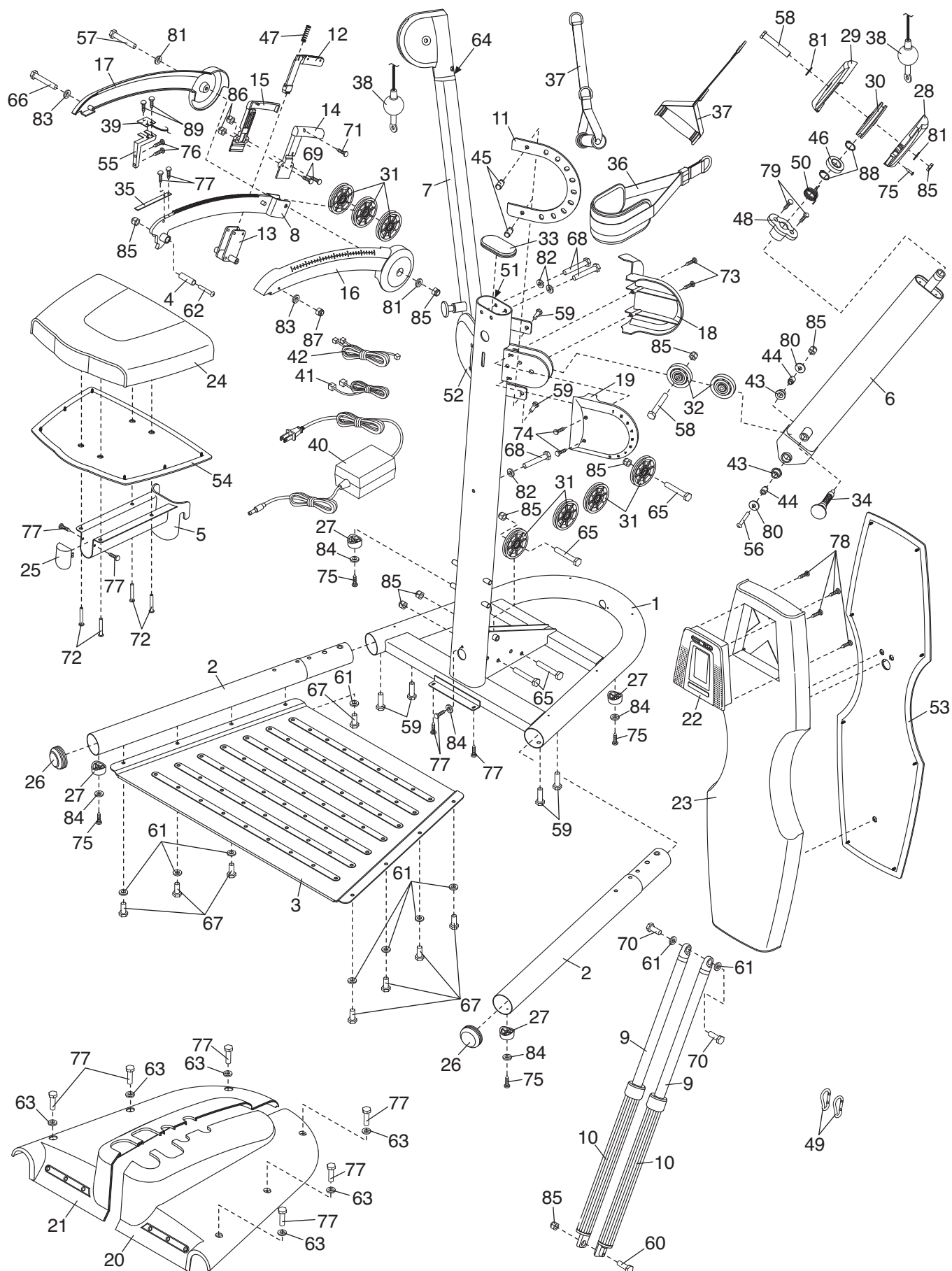
R1010A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	47	1	Ressort de la Poignée
2	2	Jambe de la Base	48	2	Embout du Bras
3	1	Plaque de la Base	49	2	Pince de Poids
4	1	Bague d'Espace de 16mm	50	1	Bague de Maintien Gauche
5	1	Cadre du Siège	51	1	Couvercle Arrière Droit
6	1	Bras Gauche	52	1	Couvercle Avant Droit
7	1	Bras Droit	53	1	Plaque du Dossier
8	1	Bras de Réglage	54	1	Plaque du Siège
9	2	Amortisseur à Gaz	55	1	Support du Compteur
10	2	Couvercle Amortisseur de Choc	56	2	Boulon en Bouton de M10 x 88mm
11	2	Plaque de Réglage	57	1	Boulon en Bouton de M10 x 67mm
12	1	Poignée de Réglage	58	4	Boulon en Bouton de M10 x 52mm
13	1	Support de la Poignée	59	8	Vis en Bouton de M10 x 20mm
14	1	Couvercle de la Poignée Gauche	60	1	Boulon de M10 x 95mm
15	1	Couvercle de la Poignée Droite	61	10	Rondelle Large de M6
16	1	Couvercle du Bras de Réglage Gauche	62	1	Boulon de M10 x 71mm
17	1	Couvercle du Bras de Réglage Droit	63	6	Rondelle Large de M5
18	1	Couvercle Arrière Gauche	64	1	Bague de Maintien Droite
19	1	Couvercle Avant Gauche	65	4	Boulon de M10 x 47mm
20	1	Couvercle Gauche de la Base	66	1	Boulon de M5 x 55mm
21	1	Couvercle Droit de la Base	67	8	Vis de M6 x 20mm
22	1	Console	68	3	Vis en Bouton de M6 x 80mm
23	1	Dossier	69	2	Vis en Bouton de M6 x 35mm
24	1	Siège	70	2	Vis en Bouton de M6 x 18mm
25	1	Embout du Cadre du Siège	71	1	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 20mm
26	2	Embout Mâle Rond de 64mm	72	4	Vis de M6 x 25mm
27	4	Pied de la Base	73	4	Vis Auto-Taraudeuse de M6 x 50mm
28	2	Couvercle Gauche de la Poulie	74	4	Vis Auto-Taraudeuse de M6 x 40mm
29	2	Couvercle Droit de la Poulie	75	6	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 25mm
30	2	Poulie de 115mm	76	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 22mm
31	7	Poulie de 90mm	77	13	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 12mm
32	4	Poulie de 70mm	78	4	Vis Auto-Taraudeuse de M5 x 30mm
33	1	Embout du Montant	79	4	Vis Auto-Taraudeuse de M5 x 20mm
34	2	Bouton de Réglage	80	4	Rondelle Large
35	1	Aimant	81	6	Rondelle de M10
36	1	Sangle pour Cheilles	82	3	Rondelle de M6
37	2	Poignée	83	2	Rondelle de M5
38	1	Câble	84	5	Rondelle de M4
39	1	Groupe de Fils du Compteur à 4 broches	85	13	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
40	1	Transformateur	86	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
41	1	Groupe de Fils de la Console à 4 broches	87	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M5
42	1	Groupe de Fils à 3 Broches	88	4	Bague d'Attache
43	4	Bague du Bras	89	2	Vis Auto-Taraudeuse de M3 x 8mm
44	4	Bague de la Poulie	*	—	Manuel de l'Utilisateur
45	4	Écrou à Barillet	*	—	Guide d'Exercice
46	2	Roulement à Billes de la Poulie du Pivot	*	—	Clé Hexagonale
			*	—	Paquet de Graisse

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle NTSY9897.0

R1010A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8