









# AVERTISSEMENT

Consultez toujours un docteur avant de commencer ou de modifier un programme d'entraînement. Pour plus de détails, veuillez lire le guide Garantie et informations de sécurité dans la boîte.

## Enregistrement du produit

Aidez-nous à vous aider, en remplissant le formulaire d'enregistrement de votre appareil en utilisant Bryton Bridge.

Visitez <http://support.brytonsport.com> pour plus d'informations.

## Logiciel Bryton

Visitez <http://brytonsport.com> pour télécharger le logiciel libre pour téléverser votre profil personnel, suivre et analyser vos données sur le Web.





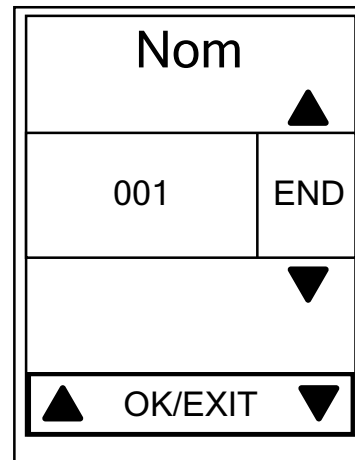
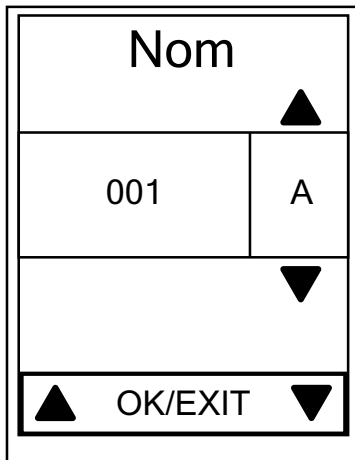








## Utilisation du clavier à l'écran

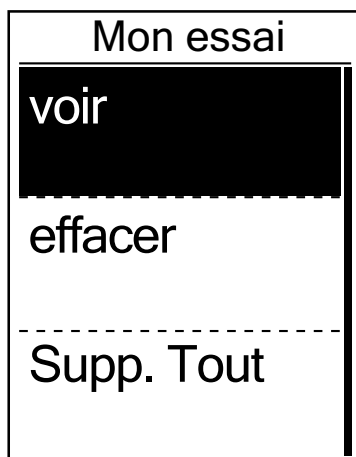


1. Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$  pour sélectionner le caractère d'entrée.  
t Sélectionnez SUP pour e acer les données.
2. Appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour con rmer votre choix.
3. Lorsque vous avez ni, appuyez sur  $\blacksquare / \parallel / \blacktriangledown$  pour sélectionner END et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour con rmer.

**REMARQUE :** Si l'utilisateur n'entre pas le nom d'un entraînement, le système nommera automatiquement le chier en fonction de la date et de l'heure.

## Mon entraînement

Avec la fonction Mon entraînement, vous pouvez commencer votre entraînement en utilisant le plan d'entraînement que vous avez enregistré dans le menu A plani er.







1. Dans le menu Entr., appuyez sur  $\blacktriangledown$  pour sélectionner Mon essai et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$ .
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  pour sélectionner Voir et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour ouvrir le sous-menu.  
t Appuyez sur  $\blacktriangledown$  pour sélectionner le plan d'entraînement désiré et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour con rmer.  
t Commencez à utiliser le vélo.  
Appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour commencer l'entraînement et enregistrer le journal.
3. Pour choisir les entraînements à e acer, sélectionnez E acer.
4. Pour e acer tous les entraînements, sélectionnez Supp. Tout.

REMARQUE : Si l'entraînement choisi comprend plusieurs réglages d'intervalle, les détails de l'entraînement apparaissent à l'écran. Choisissez Démarrer et appuyez sur  pour continuer avec l'entraînement.

## Arrêter l'entraînement

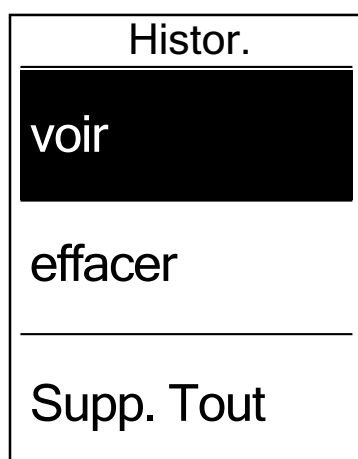
Vous pouvez arrêter l'entraînement lorsque vous avez atteint votre but, ou lorsque vous désirez arrêter l'entraînement en cours.









1. Appuyez sur  pour mettre en pause l'enregistrement et appuyez sur  à nouveau pour arrêter l'enregistrement.
2. Un message "Voulez-vous arrêter?" apparaît sur l'écran. Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur  pour sélectionner Oui et appuyez sur  pour continuer.

## Acher les infos des exercices/entraînements

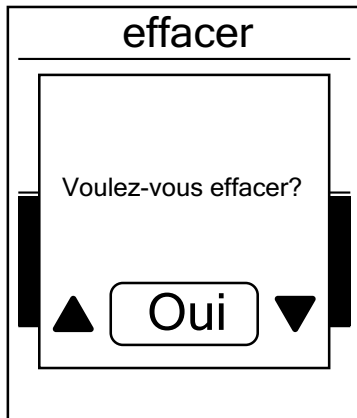
Utilisez Acher l'historique pour acher ou supprimer l'historique des exercices/entraînements.



Pour acher votre historique :

1. Dans l'écran principal, appuyez sur  pour sélectionner Histor. > Voir et appuyez sur .
2. Appuyez sur  pour sélectionner Voir et appuyez sur  pour continuer.
3. Appuyez sur  pour sélectionner une historique d'entraînement dans la liste et appuyez sur  pour acher votre historique.

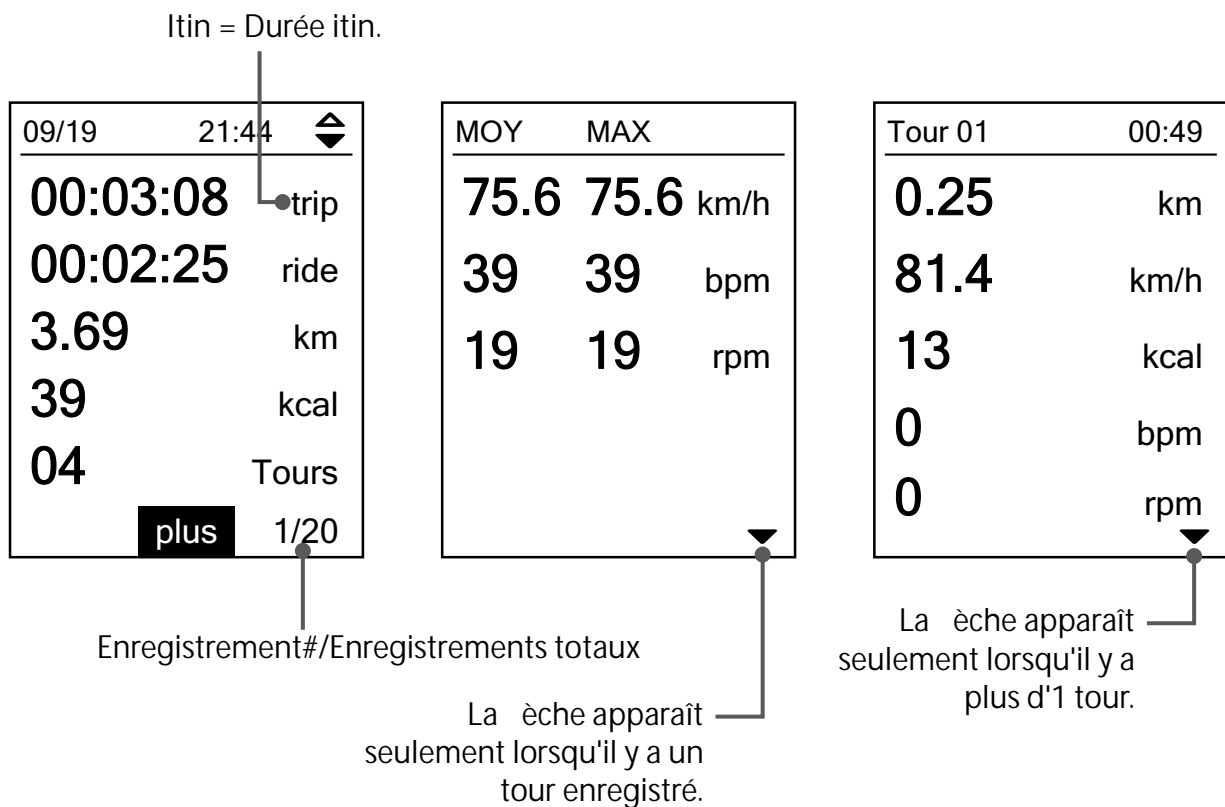
REMARQUE : Vous pouvez aussi téléverser votre historique sur [brytonsport.com](http://brytonsport.com) pour garder les données de tous vos circuits.



Pour effacer votre historique :

1. Dans l'écran principal, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Histor. > Voir et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK .
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Effacer et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner une historique d'entraînement dans la liste et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour effacer l'historique sélectionnée.
4. Un message "Voulez-vous effacer?" apparaît sur l'écran. Pour effacer les données, appuyez sur  $\blacksquare$  /  $\parallel$  /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE sélectionner Oui et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.

## Flow d'historique

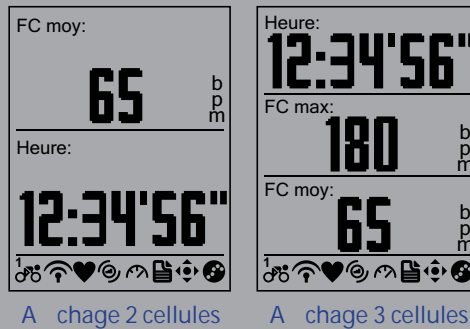




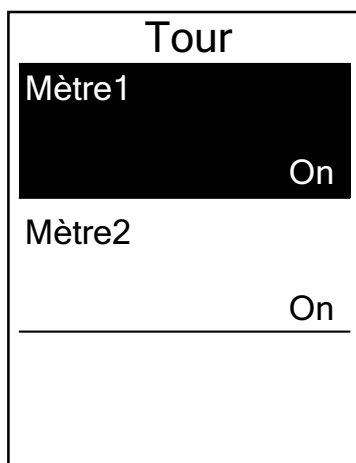


- Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le champ de données que vous voulez personnaliser et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer la sélection.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ /||/  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

REMARQUE : Le nombre de champs de données affichés sur l'écran dépend de la sélection dans "Champs de données".

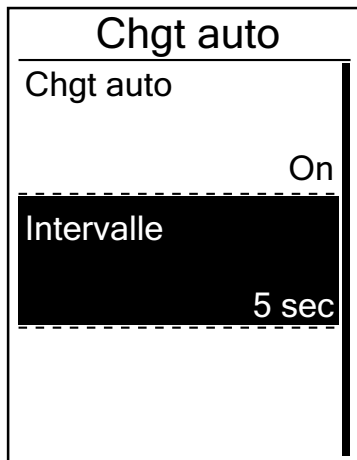


## A charge de tour



- Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner A charge > TOUR > Mètre1 ou Mètre2 et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ /||/  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le nombre de champs de données et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
- Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le champ de données que vous voulez personnaliser et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer la sélection.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ /||/  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
- Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

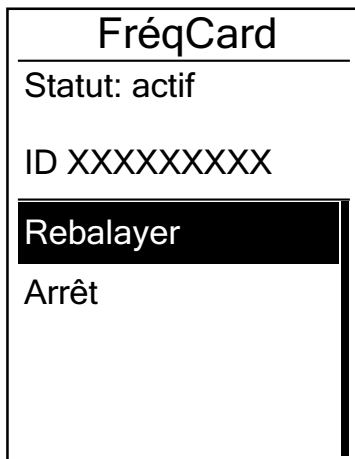
## Dé lement auto



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner A chage > Chgt auto et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK .
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour ouvrir le sous-menu.
  - t Dé lement Auto : active/désactive le changement auto.
  - t Intervalle : réglez la durée de l'intervalle.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| /  $\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour con rmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$ /|| BACK pour quitter ce menu.

## Capteurs

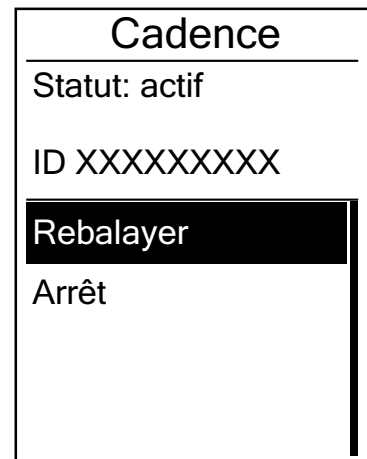
Vous pouvez personnaliser les réglages de capteur approprié pour activer/désactiver la fonction, rebalayer le capteur de l'appareil.



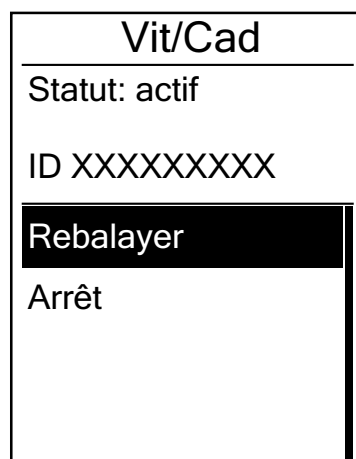
Fréquence cardiaque



Vitesse



Cadence



Vitesse/cadence



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Capteur > FréqCard, Vitesse, Cadence ou Vit/CAD et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
  - t Rebalayage : rebalayage pour détecter le capteur.
  - t Allumer/Eteindre : active/désactive le capteur.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

#### REMARQUE :

- t Lorsque vous appairez le moniteur de fréquence cardiaque, l'icône de fréquence cardiaque  $\heartsuit$  apparaît sur l'écran principal.
- t Lorsque vous paires vos capteurs de cadence/vitesse, assurez-vous qu'il n'y ait aucun autre capteur de cadence/vitesse dans un rayon de 5m. Lorsque vous paires le capteur de cadence, l'icône  $\textcircled{c}$  du capteur de cadence apparaît sur l'écran principal.

## Personnaliser le profil de l'utilisateur

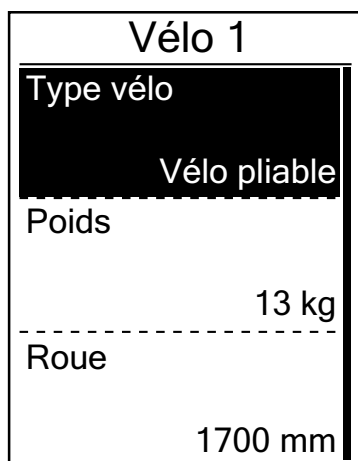
Vous pouvez changer vos informations personnelles.

Profil util.	
Sexe	Homme
Âge	36
Taille	177 cm

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Profil util. et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK.
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour ouvrir le sous-menu.
  - t Sexe : choisissez votre sexe.
  - t Âge : entrez votre âge.
  - t Taille : entrez votre taille.
  - t Poids : entrez votre poids.
  - t FC max : entrez la fréquence cardiaque maximum.
  - t FC SL : entrez la fréquence cardiaque de seuil lactate.
  - t SFP : entrez votre seuil fonctionnel de puissance.
  - t PAM : entrez votre puissance aérobie maximale.
3. Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$  BACK /  $\blacktriangledown$  PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  LAP OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare$ / $\parallel$  BACK pour quitter ce menu.

## Personnaliser le profil du vélo

Vous pouvez personnaliser et activer le profil de votre vélo(s).



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Vélo > Vélo 1 ou Vélo 2 et appuyez sur  $\overline{\text{LAP}} \blacktriangleright$  OK .
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le réglage que vous voulez changer et appuyez sur  $\overline{\text{LAP}} \blacktriangleright$  OK pour ouvrir le sous-menu.
  - t Type vélo : sélectionnez le type de vélo.
  - t Poids : entrez le poids du vélo.
  - t Roue : entrez la taille de la roue du vélo.
  - t Activer : choisissez pour activer le vélo.
3. Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  BACK /  $\blacktriangledown$  PAGE pour ajuster le réglage désiré et appuyez sur  $\overline{\text{LAP}} \blacktriangleright$  OK pour confirmer.
4. Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  BACK pour quitter ce menu.

REMARQUE : Pour plus de détails sur la taille de la roue, voir « Taille et circonférence de roue » à la page 28.

## Activer le profil du vélo

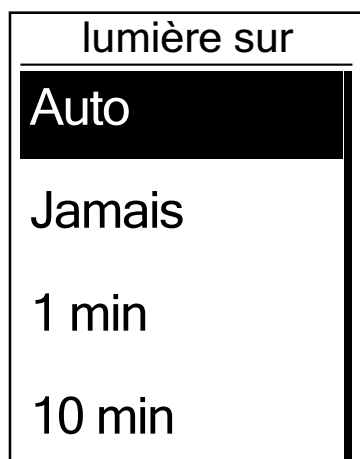


1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Vélo > Vue ens et appuyez sur  $\overline{\text{LAP}} \blacktriangleright$  OK .
2. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner le vélo désiré et appuyez sur  $\overline{\text{LAP}} \blacktriangleright$  OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour accéder plus de données sur le vélo sélectionné.
4. Appuyez sur  $\blacksquare / \parallel$  BACK pour quitter ce menu.

# Changer les réglages du système

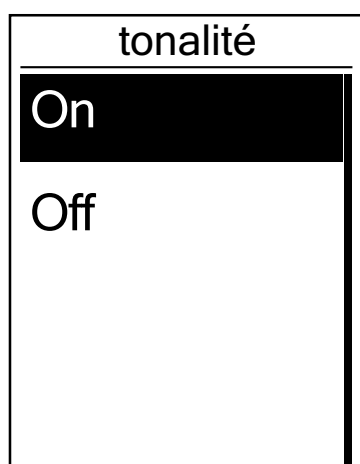
Vous pouvez personnaliser les réglages du système de l'appareil comme le rétroéclairage éteint, tour auto, son de touche, bip, format des données du temps/des unités, langue de l'affichage à l'écran et réinitialiser les données.

## Rétroéclairage éteint



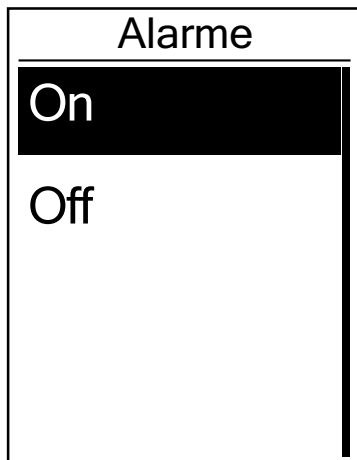
1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Système > Lumière Sur et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$ .
2. Appuyez sur  $\blacksquare/\text{II}/\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\text{II}$  BACK pour quitter ce menu.

## Tonalité



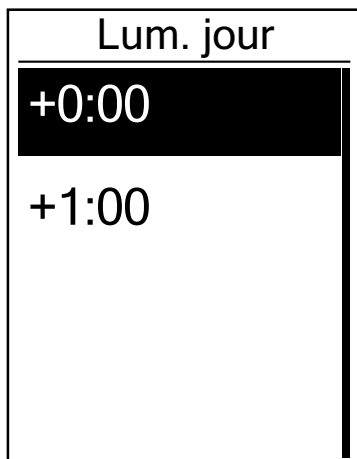
1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacktriangledown$  PAGE pour sélectionner Système > Tonalité et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$ .
2. Appuyez sur  $\blacksquare/\text{II}/\blacktriangledown$  BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\overset{\text{LAP}}{\text{OK}} \blacktriangleright$  pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\text{II}$  BACK pour quitter ce menu.

## Alerte



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  $\blacksquare/\|/\blacktriangledown$  / BACK / PAGE pour sélectionner Système > Alerte et appuyez sur  $\blacktriangleright$  / LAP / OK .
2. Appuyez sur  $\blacksquare/\|/\blacktriangledown$  / BACK / PAGE pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  $\blacktriangleright$  / LAP / OK pour confirmer.
3. Appuyez sur  $\blacksquare/\|$  / BACK pour quitter ce menu.

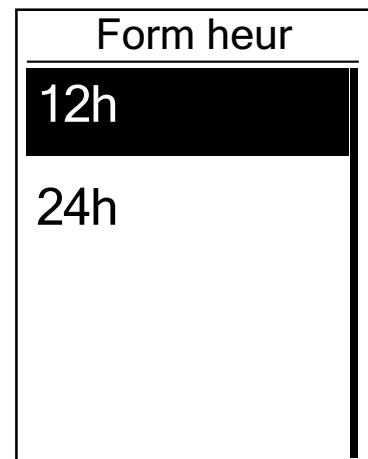
## Heur/Un



Heure d'été



Format de la date



Format de l'heure

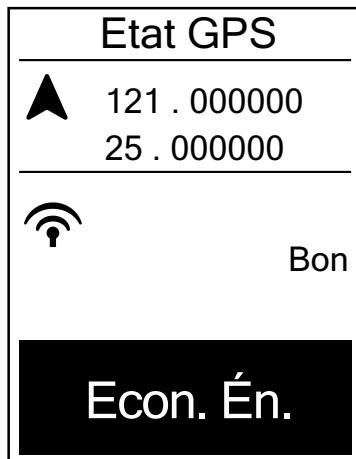








Unité



## Appuyer sur l'état GPS




Vous pouvez accéder aux informations du signal GPS que votre appareil est en train d'utiliser.



1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  pour sélectionner Etat GPS et appuyez sur .
2. Pour régler le mode de recherche de signal, appuyez sur  pour confirmer.
3. Appuyez sur  /  pour sélectionner le réglage désiré et appuyez sur  pour confirmer.
  - t Arrêt : désactivent les fonctions GPS. Choisissez cette commande pour économiser l'énergie lorsque le signal GPS n'est pas disponible, ou lorsque les informations GPS ne sont pas nécessaires (par exemple une utilisation en intérieur).
  - t Pleine puissance : la position maximale et la précision de la vitesse consomment plus d'énergie.
  - t Econ. én. : permet de prolonger la durée de vie des piles lorsque les conditions de réception du signal GPS sont bonnes, mais offre moins de précision.

## Appuyer sur la version du logiciel

Vous pouvez accéder à la version du logiciel de votre appareil.

1. Dans le menu Réglages, appuyez sur  pour sélectionner A prop.
2. Appuyez sur  pour confirmer.  
La version actuelle du logiciel s'affiche sur l'écran.
3. Appuyez sur  pour quitter ce menu.



## Moniteur de fréquence cardiaque

Élément	Description
Taille physique	67~100 x 26 x 15 mm
Poids	14 g (capteur) / 35g (ceinture)
Étanchéité	20 m
Plage de transmission	5 m
Durée de la batterie	1 heure par jour pendant 24 mois
Température d'utilisation	5°C ~ 40°C
Fréquence radio/Protocole	Protocole de communication sans fil 2.4GHz / Dynastream ANT+ Sport

La précision peut être réduite par un faux contact du capteur, des interférences électriques ou la distance entre le récepteur et l'émetteur.

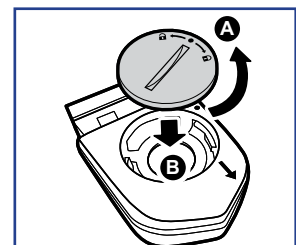
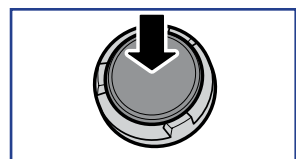
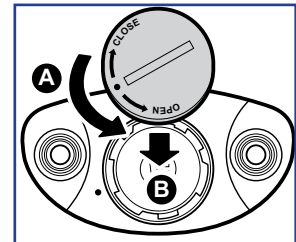
## Informations sur la batterie

### Batterie du moniteur de fréquence cardiaque et du capteur de cadence

Le moniteur de fréquence cardiaque/capteur de cadence contient une batterie remplaçable du type CR2032.

Pour remplacer la batterie :

1. Trouvez le couvercle circulaire de la batterie au dos du moniteur de fréquence cardiaque/capteur de cadence.
2. Utilisez une pièce pour ouvrir le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour que la languette sur le couvercle pointe vers OUVERT.
3. Enlevez le couvercle et la batterie. Patientez pendant 30 secondes.
4. Insérez une nouvelle batterie dans le compartiment de la batterie avec le connecteur positif en premier.
5. Utilisez une pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer, pour que la languette sur le couvercle pointe vers FERMER.



#### REMARQUE :

- t En cas d'installation d'une nouvelle batterie, si son connecteur positif n'est pas le premier à être positionné, ce dernier se déformera facilement et peut alors présenter un dysfonctionnement.
- t Faites attention à ne pas endommager ou perdre le joint torique du couvercle.
- t Contactez votre centre de déchet ménager pour la mise au rebut des batteries usées.







## REMARQUE :

t Pour garantir des performances optimales, suivez les conseils ci-dessous :

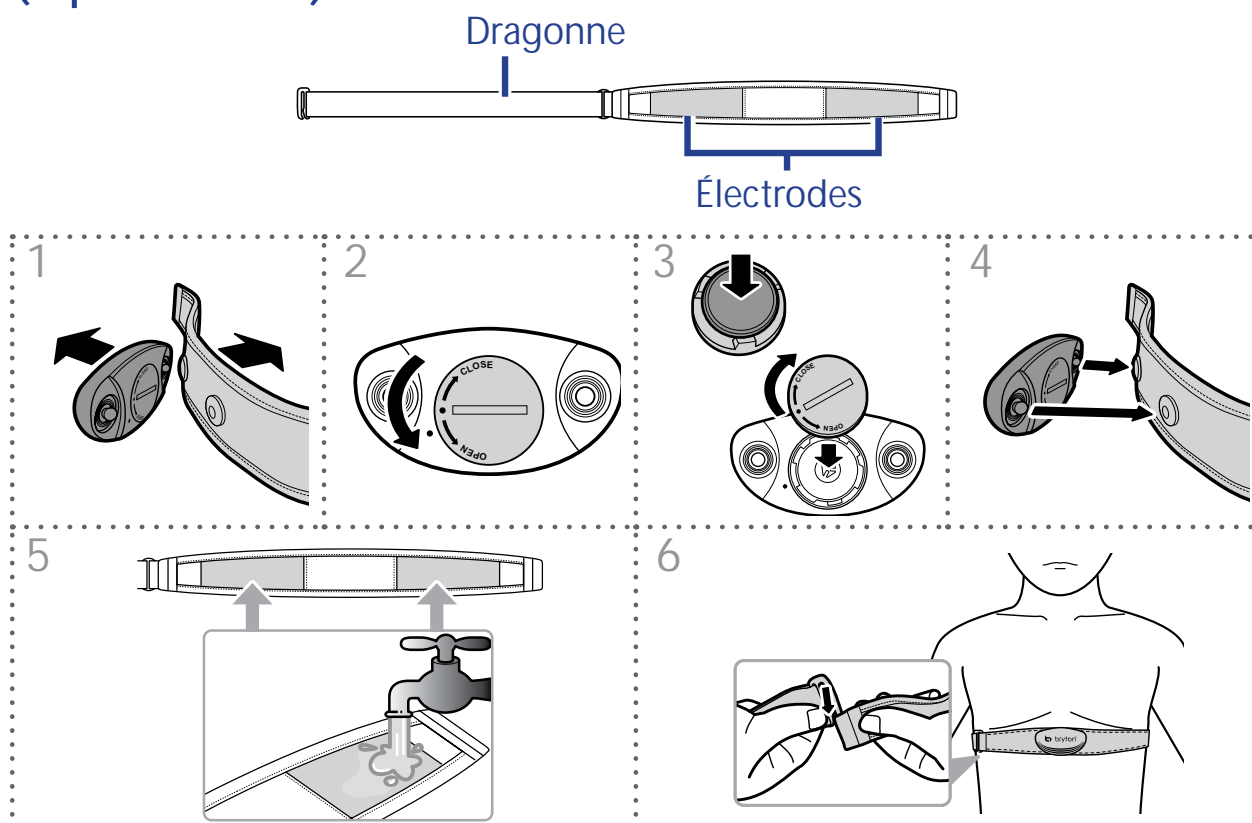
- Aligner le capteur et l'aimant, comme le montre l'illustration (5a / 5b). Notez l'alignement des points.

- Vérifiez que l'écartement entre le capteur et l'aimant est inférieure ou égale à 3 mm.

t Assurez-vous que le capteur Vitesse et l'aimant Vitesse sont installés et alignés horizontalement (et non verticalement).

t À la première utilisation, appuyez sur le bouton pour activer le capteur, puis commencez à pédaler. Lorsque le capteur détecte l'aimant, le voyant DEL clignote une fois pour indiquer le bon alignement (le voyant DEL ne clignote que les dix premiers passages après avoir appuyé sur le bouton).

## Installer la sangle de fréquence cardiaque (optionnel)



## REMARQUE :

t Par temps froid, portez des vêtements appropriés pour conserver au chaud la sangle de rythme cardiaque.

t La sangle doit être portée à même le corps.

t Ajustez la position du capteur au milieu de votre buste (le porter juste sous la poitrine). Le logo Bryton sur le capteur doit être dirigé vers le haut. Serrez fermement la ceinture élastique pour qu'elle ne se relâche pas pendant l'exercice.

t Si le capteur n'est pas détecté, ou si le relevé est anormal, laissez l'appareil se préchauffer pendant environ 5 minutes.

t Si la ceinture de fréquence cardiaque n'est pas utilisée pendant un laps de temps, retirez le capteur de la ceinture.

## Taille et circonférence de roue

La taille d'une roue est indiquée sur les deux cotés du pneu.

Taille de roue	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubulaire	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

Taille de roue	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200



