



TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



T-TOUCH CONNECT SPORT

Mode d'emploi

V8

TABLE DES MATIÈRES

DÉMARRER UNE ACTIVITÉ	4
Course à pied	4
Entraînement.....	8
Cyclisme	11
Randonnée.....	15
Historique de l'activité.....	19
FONCTIONS	21
Chrono	21
Alarme.....	25
Minuteur.....	30
Solaire	34
Fréquence cardiaque	36
Lampe torche	38
STATISTIQUES.....	39
Consultation	39
Votre objectif	41
RÉGLAGES	45
Notifications	45
Bluetooth®.....	46
Trouver tél.	47
Réglages.....	48
Batterie	48
Alertes	50
Sons	52
Langue	54
Avancés.....	55
A propos.....	58
DÉMARRAGE / APPAIRAGE	60
Démarrage.....	60
Prise en main.....	64
Appairage	69
INFORMATIONS	71
Données.....	71

Batterie	75
Modes	77
Mode appairé	77
Mode non-appairé	78
GPS.....	79
Compatibilité.....	81

DÉMARRER UNE ACTIVITÉ

Course à pied

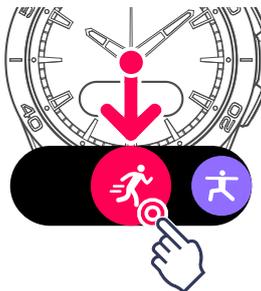
Suivez votre activité de course à pied et enregistrez vos données.

✓ L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

1 Activez la montre



2 Sélectionnez l'activité



La montre se connecte au GPS.



i Information

Touchez l'écran pour commencer l'activité sans attendre la connexion GPS.

L'enregistrement du tracé commencera dès que la connexion sera établie.

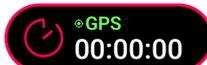
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.

3...2...1...

L'enregistrement de l'activité commence et le temps est affiché.



3 Visualisez les données de l'activité

Utilisez les poussoirs de la montre ou touchez l'écran.

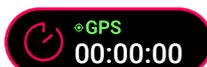


i Information

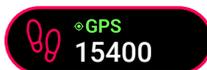
Pendant l'activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l'écran pour réactiver l'affichage.

Données en cours d'enregistrement :

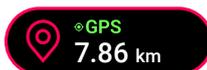
Durée de l'activité



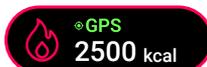
Nombre de pas effectués



Distance parcourue (km ou miles)



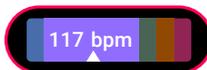
Energie dépensée



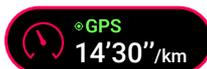
Pulsations cardiaques



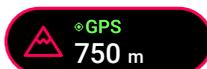
Zone d'entraînement (fréquence cardiaque)



Temps par unité de distance (km ou miles)



Altitude maximale atteinte

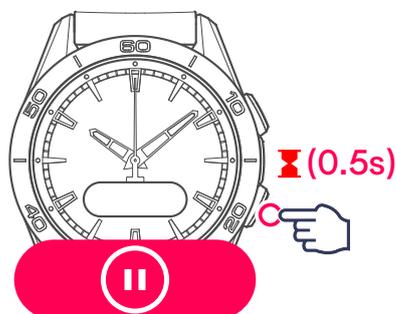


Dénivelé effectué



[Plus d'informations >](#)

4 Sortie de l'activité



La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l'activité en cours



Terminer et confirmer l'arrêt du suivi



Entraînement

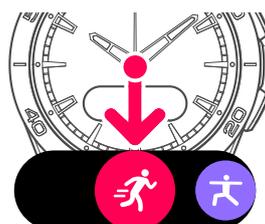
Suivez votre activité d'entraînement et enregistrez vos données.

✓ L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

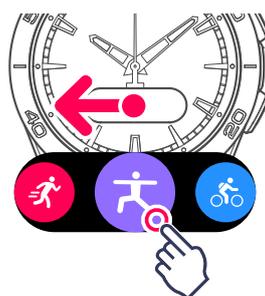
1 Activez la montre



2 Affichez les activités



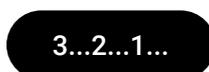
3 Affichez et sélectionnez l'activité



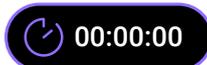
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.

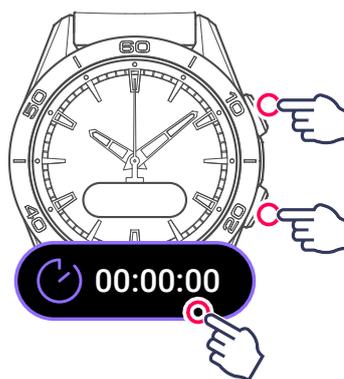


L'enregistrement de l'activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l'activité

Utilisez les poussoirs de la montre ou touchez l'écran.

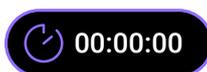


Information

Pendant l'activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l'écran pour réactiver l'affichage.

Données en cours d'enregistrement :

Durée de l'activité



Nombre de pas effectués



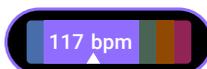
Energie dépensée



Pulsations cardiaques

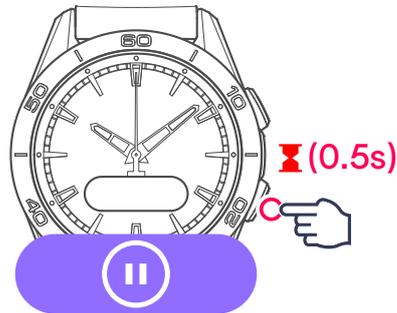


Zone d'entraînement (fréquence cardiaque)



[Plus d'informations >](#)

5 Sortie de l'activité



La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l'activité en cours



Terminer et confirmer l'arrêt du suivi



Cyclisme

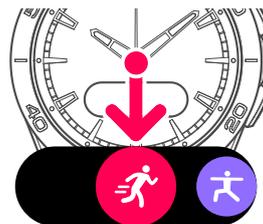
Suivez votre activité de cyclisme et enregistrez vos données.

✓ L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

1 Activez la montre



2 Affichez les activités



3 Affichez et sélectionnez l'activité



La montre se connecte au GPS.



i Information

Touchez l'écran pour commencer l'activité sans attendre la connexion GPS.

L'enregistrement du tracé commencera dès que la connexion sera établie.

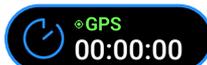
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.

3...2...1...

L'enregistrement de l'activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l'activité

Utilisez les poussoirs de la montre ou touchez l'écran.

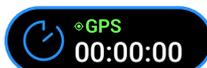


Information

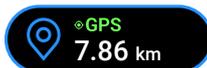
Pendant l'activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l'écran pour réactiver l'affichage.

Données en cours d'enregistrement :

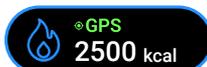
Durée de l'activité



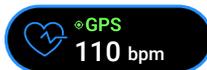
Distance parcourue (km ou miles)



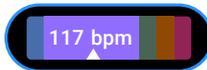
Energie dépensée



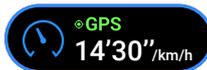
Pulsations cardiaques



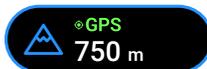
Zone d'entraînement (fréquence cardiaque)



Temps par unité de distance (km/h ou miles/h)



Altitude maximale atteinte

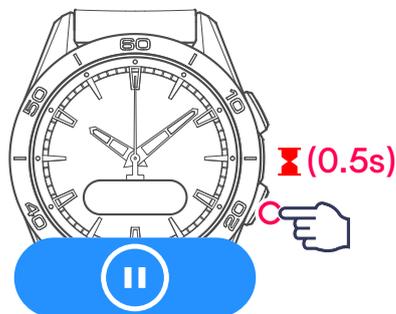


Dénivelé effectué



[Plus d'informations >](#)

5 Sortie de l'activité



La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l'activité en cours



Terminer et confirmer l'arrêt du suivi



Randonnée

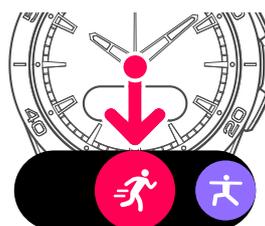
Suivez votre activité de randonnée et enregistrez vos données.

✓ L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

1 Activez la montre



2 Affichez les activités



3 Affichez et sélectionnez l'activité



La montre se connecte au GPS.



i Information

Touchez l'écran pour commencer l'activité sans attendre la connexion GPS.

L'enregistrement du tracé commencera dès que la connexion sera établie.

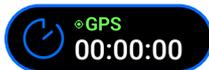
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.



L'enregistrement de l'activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l'activité

Utilisez les poussoirs de la montre ou touchez l'écran.

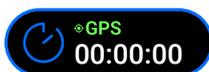


i Information

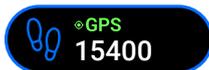
Pendant l'activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l'écran pour réactiver l'affichage.

Données en cours d'enregistrement :

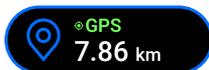
Durée de l'activité



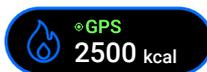
Nombre de pas effectués



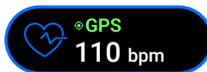
Distance parcourue (km ou miles)



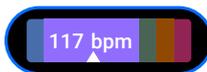
Energie dépensée



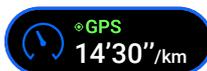
Pulsations cardiaques



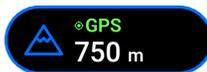
Zone d'entraînement (fréquence cardiaque)



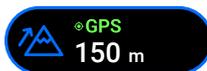
Temps par unité de distance (km ou miles)



Altitude maximale atteinte

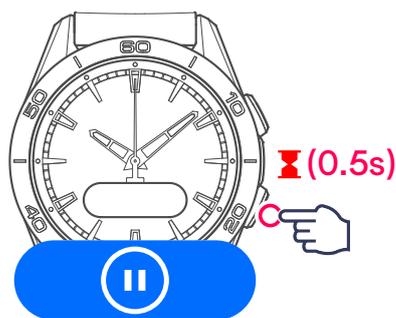


Dénivelé effectué



[Plus d'informations >](#)

5 Sortie de l'activité



La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l'activité en cours



Terminer et confirmer l'arrêt du suivi



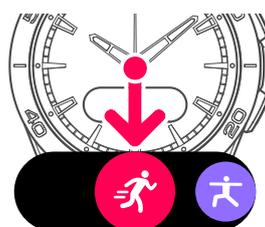
Historique de l'activité

Votre montre affiche les données de votre activité la plus récente.

1 Activez la montre



2 Affichez les activités



3 Affichez et sélectionnez l'historique de l'activité



La dernière activité s'affiche à l'écran.



Pour visualiser les données de l'activité :



Durée de l'activité

00:45:30

Distance parcourue

7.05 km

Energie dépensée

440 kcal

Activité cardiaque

110 bpm

Temps par unité de distance

7'30" /km



Information

Les données fournies diffèrent selon l'activité pratiquée.

[Plus d'informations >](#)

FONCTIONS

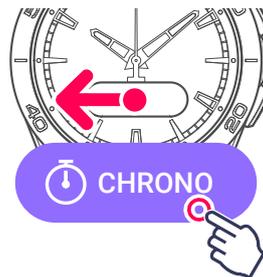
Chrono

Chronomètre permettant de mesurer des temps et des temps intermédiaires.

1 Activez la montre



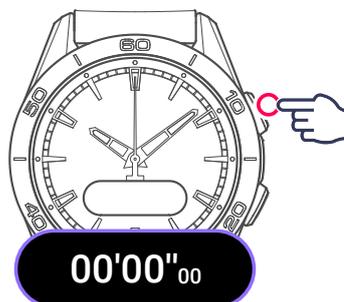
2 Affichez et sélectionnez la fonction



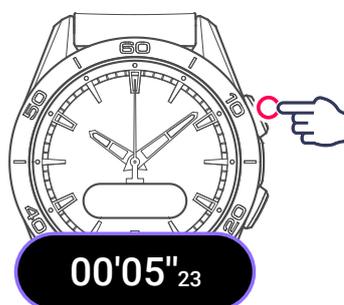
3 Confirmez un nouveau chronométrage



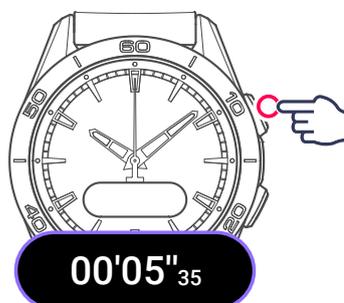
4 Démarez le chronomètre



5 Chronomètre en pause

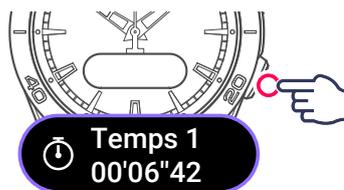


6 Redémarrez le chronomètre

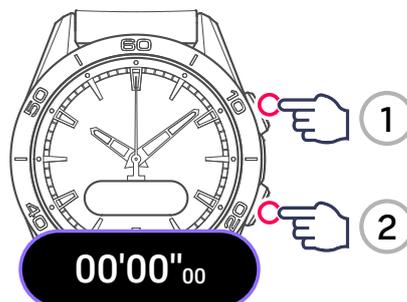


7 Enregistrez un temps intermédiaire

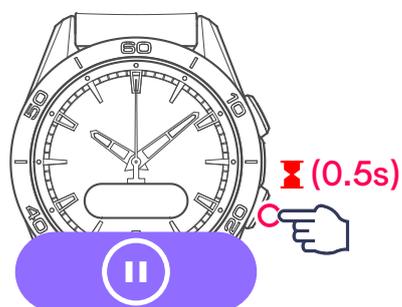
L'écran affiche le temps intermédiaire pendant quelques secondes puis revient au chronométrage.



8 Arrêtez avec remise à zéro



9 Sortie du chronométrage



La montre propose 2 possibilités :



Relancer le chronométrage en cours

▶ RELANCER?

Terminer la session de chronométrage

▢ TERMINER?

Lorsque vous terminez la session de chronométrage, la montre vous propose 2 possibilités :



Lancer un nouveau chronométrage

🕒 NOUVEAU?

Sortir de la fonction de chronométrage



En mode appairé

Les temps intermédiaires sont enregistrés sur l'application.

Alarme

L'alarme permet à la montre de sonner à une heure donnée et de répéter cette fonction sur plusieurs jours.

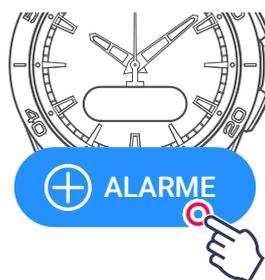
1 Activez la montre



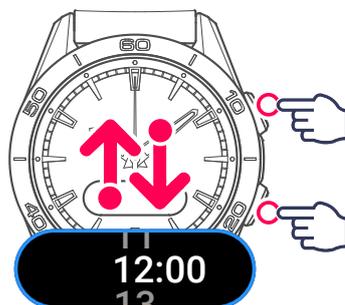
2 Affichez et sélectionnez la fonction



3 Créez une alarme



4 Réglez les heures



Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez les minutes et validez



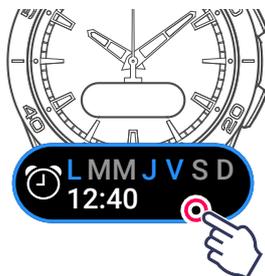
Puis, définissez la répétition de l'alarme en sélectionnant un menu préenregistré ou en la personnalisant.



[Alarmes préenregistrées >](#)

[Alarme personnalisée >](#)

6 Modifiez ou supprimez une alarme active / inactive

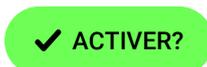


Lorsque l'alarme est sélectionnée, la montre propose 4 possibilités :

Modifier l'heure et / ou la répétition



Activer l'alarme enregistrée



Désactiver l'alarme enregistrée



Effacer l'alarme enregistrée



Alarmes préenregistrées

La montre propose 4 possibilités :

UNE SEULE FOIS

TOUS LES JOURS

EN SEMAINE

WEEK-END

① Sélectionnez l'alarme préenregistrée

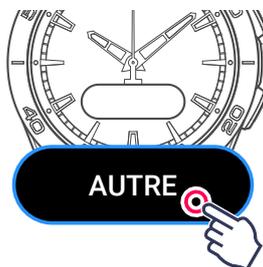


② Terminez et confirmez l'alarme

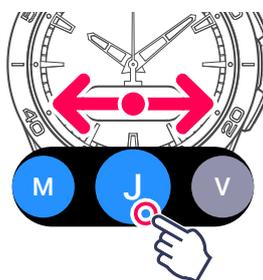


Alarme personnalisée

1 Sélectionnez le menu



2 Sélectionnez les jours et validez



3 Terminez et confirmez les jours



Minuteur

Compte à rebours jusqu'à 23 h 59 min 59 sec.

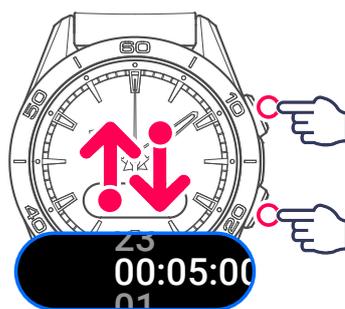
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez la fonction



3 Réglez les heures



Puis, passez au réglage suivant.



4 Réglez les minutes



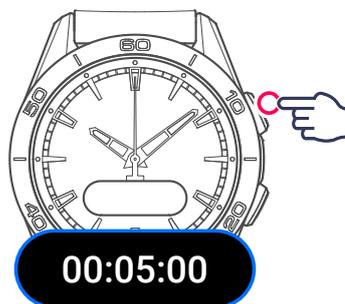
Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez les secondes et validez



6 Démarrez le minuteur



7 Minuteur en pause



8 Redémarrez le minuteur



9 Arrêtez avec remise à zéro



A l'arrêt, la montre propose 3 possibilités :



Relancer le minuteur depuis la valeur réglée



Régler une nouvelle valeur du minuteur



Arrêter et quitter la fonction

✕ ARRÊTER?



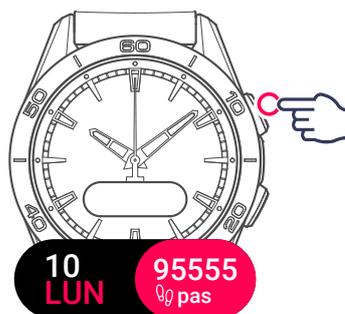
En mode appairé

La durée du minuteur peut aussi être réglée dans l'application.

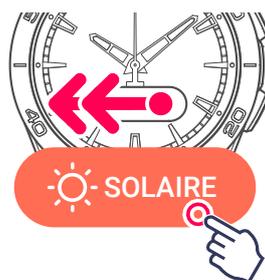
Solaire

Le niveau de luminosité permet de voir l'efficacité de la montre à se recharger grâce au capteur solaire.

1 Activez la montre

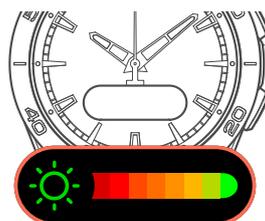


2 Affichez et sélectionnez la fonction

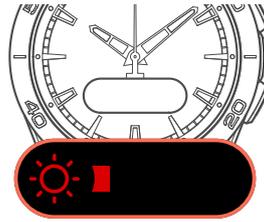


La montre affiche le niveau de luminosité :

Niveau optimal



Niveau minimal



Information

La montre se met en veille automatiquement après quelques secondes.

Fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque à la demande durant une brève période.

i Important !

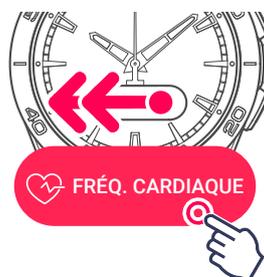
Pour assurer une bonne mesure de vos pulsations cardiaques, assurez-vous que votre montre est bien plaquée contre votre poignet.

Pendant des activités de force (quand votre poignet est sous tension musculaire), il est possible que la lecture soit moins précise pendant quelques secondes.

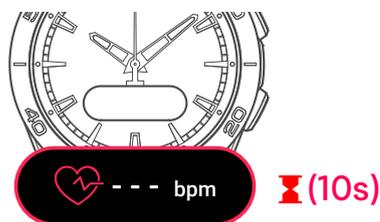
1 Activez la montre



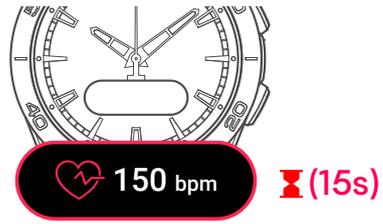
2 Affichez et sélectionnez la fonction



La montre mesure votre fréquence cardiaque.



La fréquence cardiaque s'affiche sur la montre.



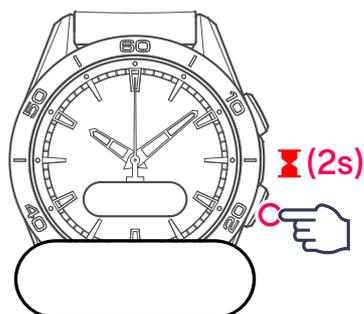
Information

La montre se met en veille automatiquement après quelques secondes.

Lampe torche

L'écran de la montre s'illumine pour améliorer la visibilité dans des conditions de faible luminosité.

1 Activez ou désactivez la fonction



i Information !

Si la montre est en mode Eco, cette fonction ne peut pas être activée.

STATISTIQUES

Consultation

Votre montre enregistre vos statistiques journalières pour vous aider à suivre vos activités et vos progrès. Vous pouvez les consulter à tout moment sur votre montre et sur l'application Tissot.



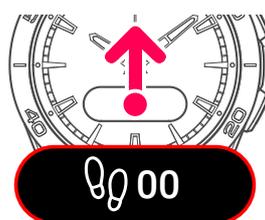
Note

Les données des statistiques journalières sont remises à zéro à minuit chaque jour.

1 Activez la montre

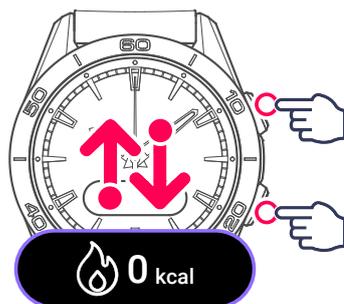


2 Affichez les statistiques



3 Affichez les autres statistiques

Utilisez les poussoirs de la montre ou balayez l'écran.



Nombre de pas

0000

Energie dépensée

0 kcal

Temps d'activité

0 min

Distance parcourue

0 m

[Plus d'informations sur les données >](#)

Vous pouvez également personnaliser votre objectif de nombre de pas journaliers.

1 Affichez et sélectionnez le menu d'objectif



[Définissez votre propre objectif >](#)

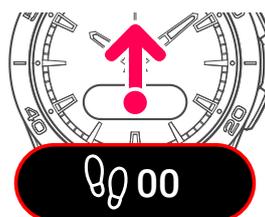
Votre objectif

Définissez votre objectif journalier en sélectionnant une valeur préenregistrée ou en le personnalisant.

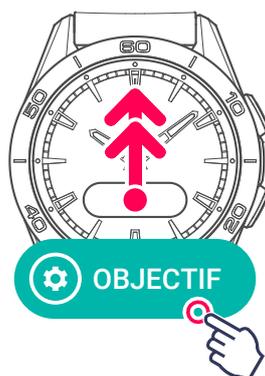
1 Activez la montre



2 Affichez les statistiques



3 Affichez et sélectionnez le menu d'objectif



Objectifs préenregistrés

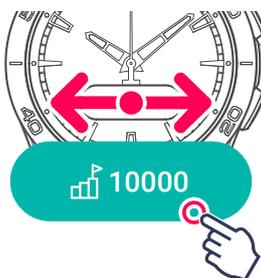
Votre montre propose 3 possibilités :

5000

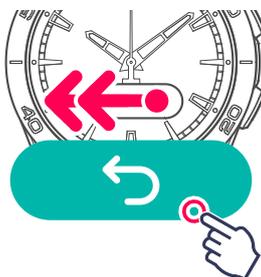
10000

15000

1 Sélectionnez l'objectif préenregistré

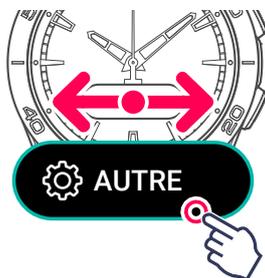


2 Terminez et confirmez l'objectif



Objectif personnalisé

1 Sélectionnez le menu



2 Personnalisez votre objectif en réglant l'unité des centaines de milliers



Puis, passez au réglage suivant.



3 Réglez l'unité des dizaines de milliers



Puis, passez au réglage suivant.



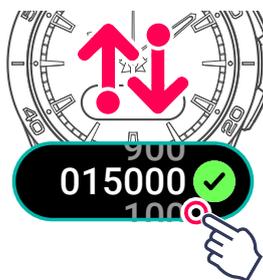
4 Réglez l'unité des milliers



Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez l'unité des centaines et validez



6 Terminez et confirmez l'objectif



 Lorsque l'objectif est atteint votre montre émet un signal sonore.

RÉGLAGES

Notifications

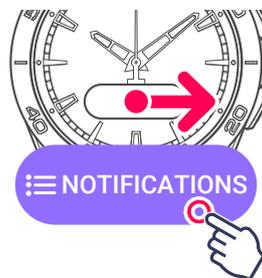
L'historique des notifications vous permet de rechercher les notifications reçues, mais pas supprimées.

i Important !
Pour rechercher des notifications, la montre doit être en mode appairé.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



La montre propose les possibilités suivantes :

Aucune notification

VIDE

Les notifications disponibles

Jeremy Bult

Effacer les notifications

SUPPR. TOUT?

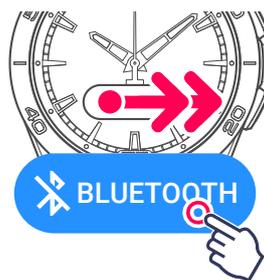
Bluetooth®

Activation / désactivation de la connexion Bluetooth®

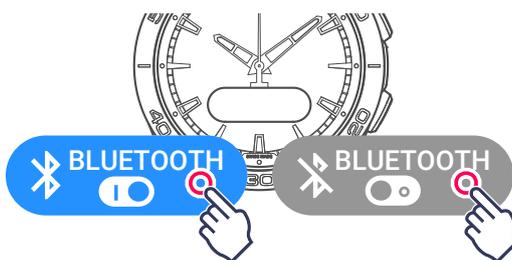
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



3 Activez ou désactivez



i Important !

La connexion Bluetooth® est nécessaire pour les communications entre votre montre et votre smartphone. Lorsqu'elle est désactivée, l'utilisation des fonctions de la montre en mode appairé n'est plus possible.

Trouver tél.

La montre déclenche la sonnerie de votre smartphone pour le localiser.

- i** Important !
Pour trouver le smartphone, la montre doit être en mode appairé.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



Le smartphone sonne



La sonnerie du smartphone s'arrête depuis l'application ou la montre.

Réglages

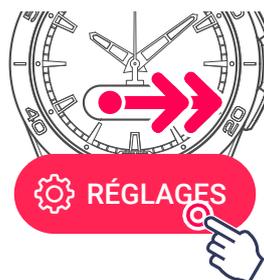
Batterie

Utilisation des modes veille et Eco

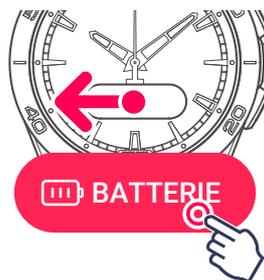
- 1 Activez la montre



- 2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



- 3 Affichez et sélectionnez le réglage de la batterie



La montre propose 3 possibilités :

Mode Eco



Lorsque le mode Eco est activé, la montre éteint les fonctions qui utilisent trop de batterie (Bluetooth®, Vibrations, Sons, etc.).

Mode veille automatique



Lorsque le mode veille automatique est activé, la montre ne détecte aucun mouvement pendant 2 heures.

Mode veille



Pour désactiver le mode veille, pressez sur le poussoir supérieur pendant 2 secondes.

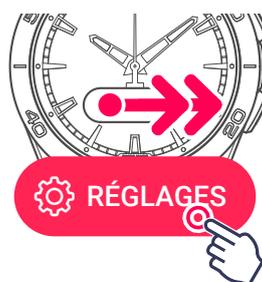
Alertes

Activation / désactivation

- 1 Activez la montre



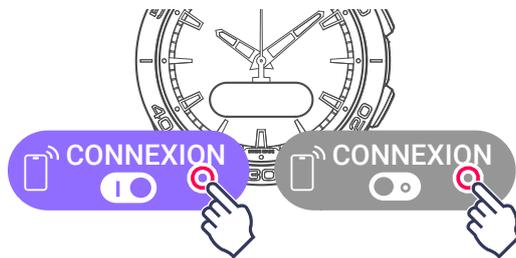
- 2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



- 3 Affichez et sélectionnez le réglage des alertes



4 Activez / désactivez les alertes



i Information

Lorsque les alertes sont activées, la montre émet un signal sonore au moment de la connexion ou de la déconnexion avec l'application.

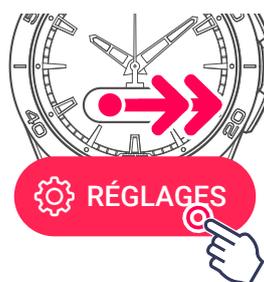
Sons

Gestion des sons et vibrations

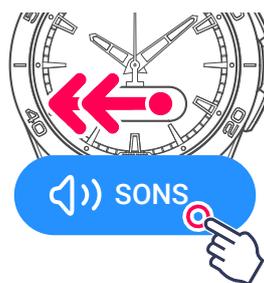
- 1 Activez la montre



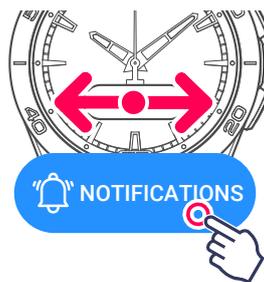
- 2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



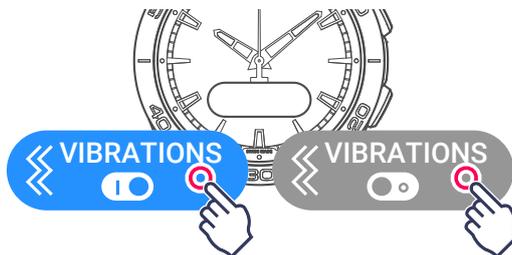
- 3 Affichez et sélectionnez le réglage des sons



- 4 Affichez et sélectionnez le réglage

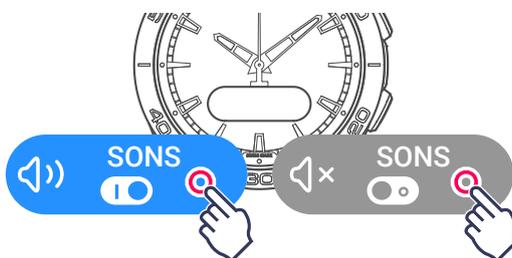


5 Activez / désactivez les vibrations



Lorsque les vibrations sont activées, la montre émet une courte vibration quand une notification arrive depuis l'application.

6 Activez / désactivez les sons



Lorsque les sons sont activés, la montre émet un signal sonore quand une notification arrive depuis l'application.

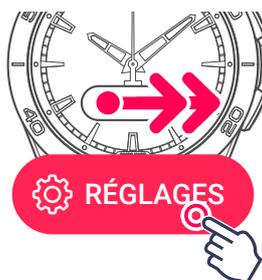
Langue

Sélection de la langue d'affichage

- 1 Activez la montre



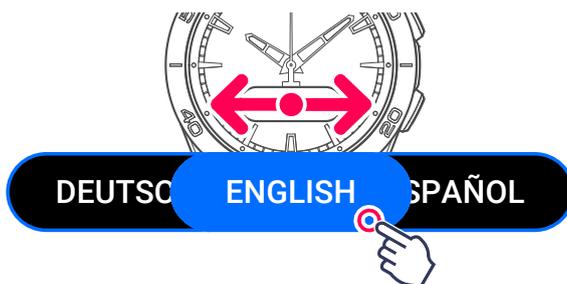
- 2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



- 3 Sélectionnez le réglage de la langue



- 4 Affichez et sélectionnez la langue désirée



Avancés

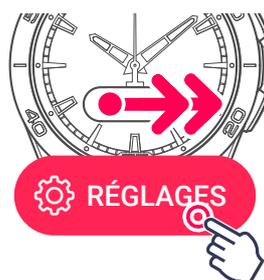
Utilisation des réglages avancés

Ces réglages permettent de calibrer les aiguilles ou de réinitialiser votre montre.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



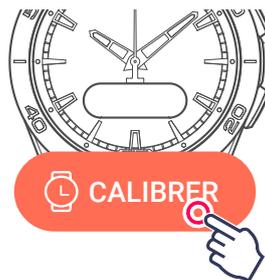
3 Affichez et sélectionnez les réglages avancés



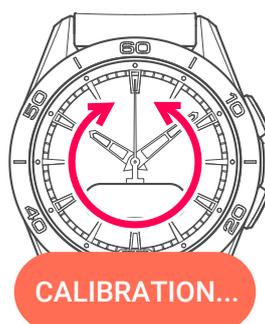
CALIBRER

Cette commande permet de calibrer les aiguilles lorsqu'elles ne sont plus correctement positionnées. Ceci pouvant se produire lors d'un choc ou lorsque la montre s'est trouvée à proximité d'un champ magnétique important.

1 Affichez et lancez la calibration des aiguilles



La montre effectue un cycle de calibration des aiguilles pour assurer leur positionnement précis.



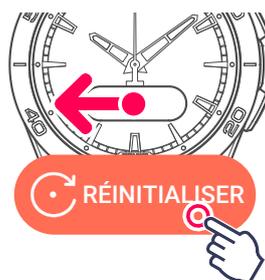
Fin du cycle de calibration



RÉINITIALISER

Cette commande réinitialise votre montre et vous permet de redéfinir si vous désirez l'utiliser en mode appairé ou non-appairé.

- 1 Affichez et lancez la réinitialisation de la montre



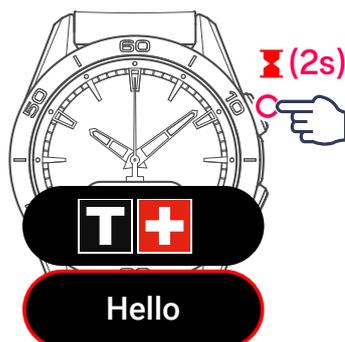
- 2 Validez la suppression des données

Touchez la zone de l'écran selon votre choix.



Acceptez : les données enregistrées sur votre montre seront effacées (chronos, messages, etc.), mais, si la montre est connectée à l'application, les données synchronisées seront sauvegardées et toujours accessibles.

Refusez : la procédure est annulée.



La montre effectue un nouveau cycle d'initialisation comme lors de son premier démarrage.

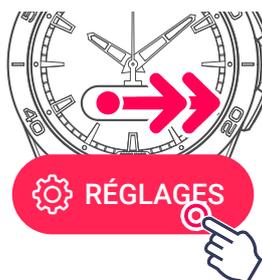
Continuez la procédure de démarrage >

A propos Informations à propos de votre montre

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Affichez les informations de la montre



ID montre

Le numéro d'identification unique de votre montre garantit son authenticité. Il pourrait vous être demandé dans le cas d'une demande de support.

Version du firmware

C'est la version du logiciel de votre montre. Tissot SA a à cœur de faire constamment évoluer ses produits. De nouvelles fonctionnalités sont apportées régulièrement. Lors de demande de mise à jour depuis l'application, le serveur vérifie que la version du logiciel de votre montre est bien la dernière. Si ce n'est pas le cas, il vous est proposé d'effectuer cette mise à jour.

Version des polices

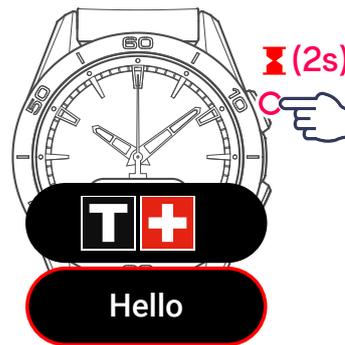
Pour vous garantir le meilleur confort de lecture, les polices de caractères des écrans peuvent être mises à jour afin d'améliorer l'affichage des textes et valeurs sur votre montre.

DÉMARRAGE / APPAIRAGE

Démarrage

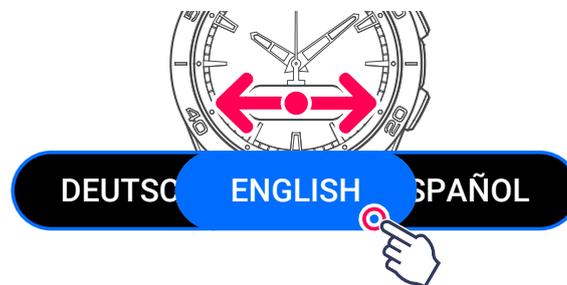
Lors de sa première utilisation ou d'une réinitialisation, certains paramètres de votre T-Touch Connect Sport doivent être définis.

1 Activez la montre



Pressez le poussoir supérieur pendant 2 secondes.

2 Sélectionnez la langue



Balayez l'écran latéralement pour afficher les langues.

3 Touchez l'écran pour sélectionner le mode de fonctionnement



Acceptez : la montre sera connectée à l'application Tissot que vous installerez sur votre smartphone. L'heure, la date et d'autres informations seront automatiquement chargées depuis l'application.

Continuez en mode appairé >

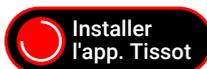
Refusez : la montre fonctionnera de manière autonome. Il vous faudra alors régler la date et l'heure.

[Continuez en mode non-appairé >](#)

Mode appairé

1 Téléchargez et installez

Téléchargez et installez l'application Tissot sur votre smartphone.



Lorsque l'application est installée, l'écran affiche le code de jumelage.



2 Vérifiez et validez les codes

Les codes sont identiques, validez **sur l'application et sur la montre**.



L'appairage est terminé.



i Données personnelles

Nous vous conseillons de compléter vos données personnelles dans l'application Tissot pour améliorer la précision de mesure des activités.

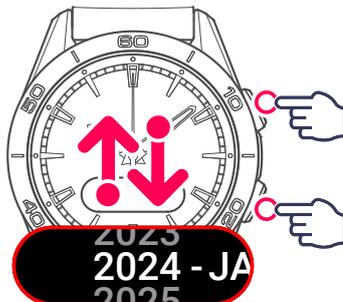
Votre montre est prête à être utilisée. Familiarisez-vous avec les manipulations et les menus en suivant les informations de prise en main.

[Prise en main >](#)

Mode non-appairé

Utilisez votre montre en mode non-appairé (sans connexion avec votre smartphone).

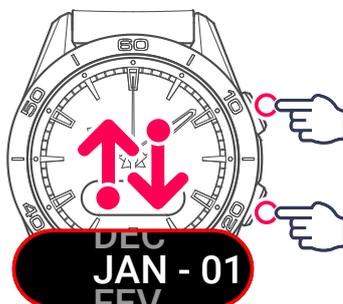
1 Sélectionnez l'année



Puis, passez au réglage suivant.



2 Sélectionnez le mois



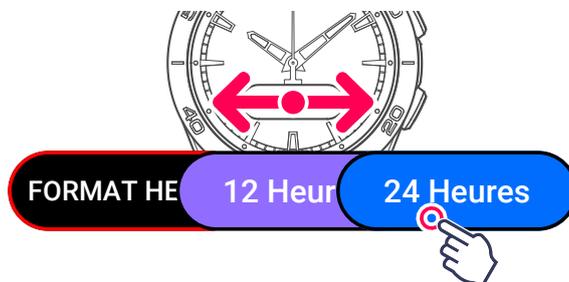
Puis, passez au réglage suivant.



3 Sélectionnez la date et validez



4 Sélectionnez le format de l'heure



Le démarrage en mode non-appairé est terminé.



Votre montre est prête à être utilisée. Familiarisez-vous avec les manipulations et les menus en suivant les informations de prise en main.

[Prise en main >](#)

Prise en main Remerciements

Nous vous félicitons d'avoir choisi une montre de marque TISSOT™, une entreprise suisse établie au Locle depuis 1853. De construction soignée, utilisant des matériaux et des composants de haute qualité, elle est protégée contre les chocs, les variations de température, l'eau et la poussière.

Votre T-Touch Connect Sport est un instrument performant qui vous accompagne dans toutes vos activités journalières.

[Voir Démarrage / appairage >](#)

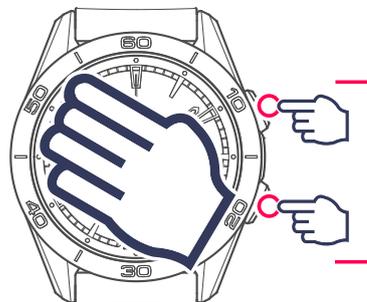
Déverrouillez / verrouillez votre montre

L'écran tactile et les poussoirs vous permettent d'accéder rapidement à toutes les fonctionnalités de votre montre.

1 Déverrouillez la montre



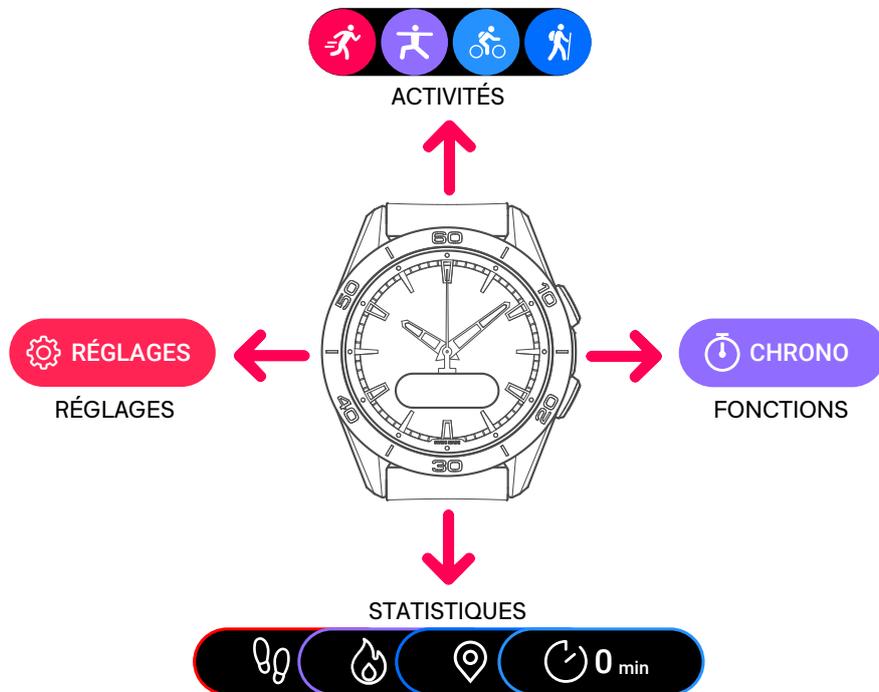
2 Verrouillez la montre



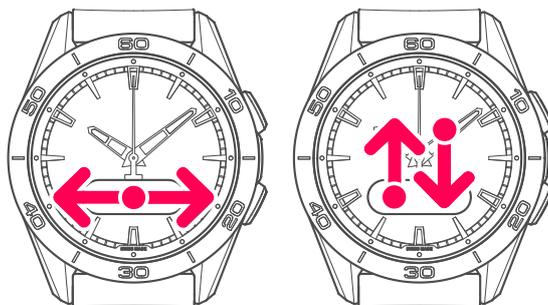
Soit en plaçant la main sur le cadran de la montre, soit en pressant les 2 poussoirs en même temps.

Naviguez dans les menus

L'écran de votre montre permet d'afficher les fonctionnalités à votre disposition. Les menus sont accessibles en naviguant dans les 4 directions.

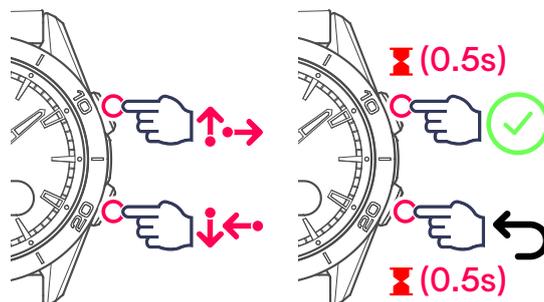


1 Balayez l'écran



Horizontalement ou verticalement (depuis le centre de la montre) pour naviguer dans les menus.

2 Utilisez les poussoirs



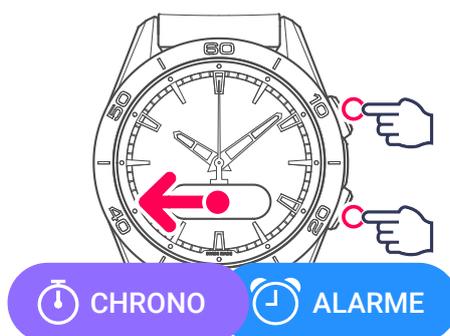
Pour naviguer, valider ou revenir en arrière.

Poussoir supérieur pour naviguer vers le bas ou vers la gauche (appui court) et valider (appui long).

Poussoir inférieur pour naviguer vers le haut ou vers la droite (appui court) et revenir en arrière (appui long).

Accédez aux fonctions, activités, réglages et statistiques

1 Balayez vers la gauche pour accéder aux FONCTIONS de la montre



[Voir Fonctions >](#)

- 2 Balayez vers le haut pour accéder aux STATISTIQUES journalières



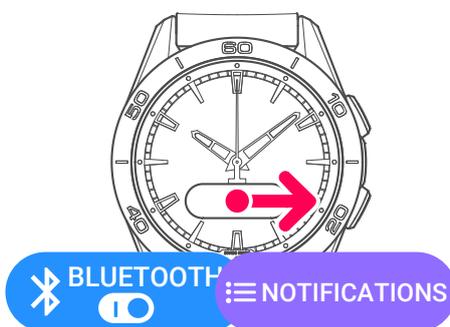
[Voir Statistiques >](#)

- 3 Balayez vers le bas pour accéder aux ACTIVITÉS



[Voir Démarrer une activité >](#)

- 4 Balayez vers la droite pour accéder aux RÉGLAGES



[Voir Réglages >](#)

Lecture des messages

Lorsqu'un message reçu sur votre smartphone s'affiche sur la montre, vous pouvez le parcourir en touchant l'écran puis en balayant l'écran verticalement.

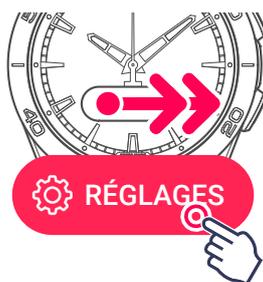
Appairage

Il est possible d'appairer votre montre si cela n'a pas été fait lors de la première utilisation.

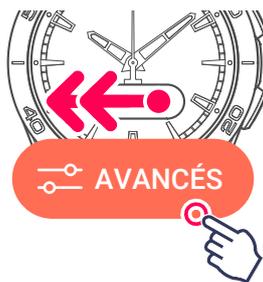
1 Activez la montre



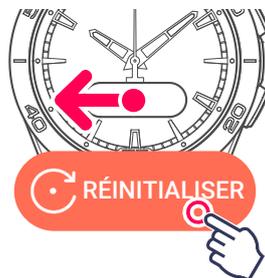
2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Affichez et sélectionnez les réglages avancés



4 Affichez et lancez la réinitialisation de la montre



5 Validez la suppression des données

Touchez la zone de l'écran selon votre choix.



Acceptez : les données enregistrées sur votre montre seront effacées (chronos, messages, etc.), mais, si la montre est connectée à l'application, les données synchronisées seront sauvegardées et toujours accessibles.

Refusez : la procédure est annulée.

La montre effectue un nouveau cycle d'initialisation comme lors de son premier démarrage.

[Continuez la procédure de démarrage >](#)

INFORMATIONS

Données

Données des activités

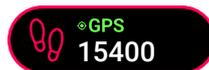
Données enregistrées lors des activités suivies.

Durée de l'activité



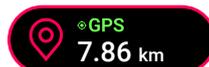
C'est le temps écoulé pendant le suivi d'une activité. Tant que l'activité n'est pas terminée, la durée est comptée.

Nombre de pas



Le nombre de pas est calculé en tenant compte des mouvements de votre bras mesurés par l'accéléromètre 3 axes placé dans la montre.

Distance parcourue



La distance parcourue est calculée en tenant compte des mouvements de votre bras mesurés par l'accéléromètre 3 axes ainsi que des données GPS.

Energie dépensée



L'énergie dépensée est calculée par l'application en tenant compte de multiples données, la distance parcourue, la vitesse de déplacement, le taux de montée, etc. ainsi que de vos données personnelles saisies dans l'application Tissot.

Activités cardiaques

Pulsations cardiaques



Les pulsations cardiaques sont mesurées grâce à un capteur optique placé à l'arrière de la montre. Il mesure la quantité de lumière en fonction du flux sanguin dans votre poignet.

i Important !

Pour assurer une bonne mesure de vos pulsations cardiaques, assurez-vous que votre montre est bien plaquée contre votre poignet.

Pendant des activités de force (quand votre poignet est sous tension musculaire), il est possible que la lecture soit moins précise pendant quelques secondes.

Zones d'entraînement

Les zones d'entraînement affichent la fréquence cardiaque pendant une activité.

La fréquence cardiaque est définie en fonction des valeurs spécifiées dans l'application Tissot. Sans indication, la valeur par défaut de l'année de naissance est 1970. Sa valeur maximale est calculée comme suit : $220 - \text{âge}$.

i Important !

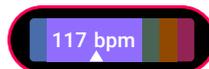
Les valeurs par défaut pour les zones ne sont pas les bpm (battements par minute), mais le pourcentage (%) de votre fréquence cardiaque maximale.

La fréquence cardiaque maximale et les pourcentages peuvent être modifiés dans l'application.

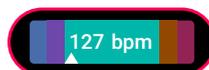
Zone d'entraînement 1 : 50 %-60 %



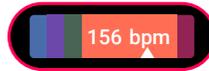
Zone d'entraînement 2 : 60 %-70 %



Zone d'entraînement 3 : 70 %-80 %



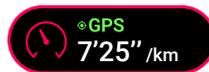
Zone d'entraînement 4 : 80 %-90 %



Zone d'entraînement 5 : 90 %-100 %

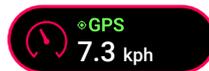


Temps par unité de distance



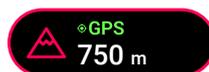
Temps moyen passé pour parcourir un kilomètre (ou un mile) lors d'une activité. L'application calcule la valeur moyenne des temps passés pour chaque kilomètre.

Vitesse



Vitesse moyenne de déplacement lors de votre activité, exprimée en kilomètres (ou miles) par heure.

Altitude



Altitude maximale atteinte pendant votre activité. Cette valeur est calculée à l'aide des données GPS de votre smartphone.

Dénivelé cumulé positif



Cumul de tous les déplacements en montée pendant l'activité, exprimé en mètres (ou en pieds). Cette valeur est calculée à l'aide des données GPS de votre smartphone.

Données des statistiques

Données enregistrées dans les statistiques journalières et remises à zéro à minuit chaque jour.

Nombre de pas

0000

Le nombre de pas est calculé en tenant compte des mouvements de votre bras mesurés par un accéléromètre 3 axes placé dans la montre.

Energie dépensée

0 kcal

L'énergie dépensée est calculée par l'application en tenant compte de multiples données, la distance parcourue, la vitesse de déplacement, le taux de montée, etc. ainsi que de vos données personnelles saisies dans l'application Tissot.

Temps d'activité

0 min

Temps pendant lequel vous vous déplacez ou que vous pratiquez une activité physique. Lorsque vous êtes au repos, le temps n'est pas pris en compte.

Distance parcourue

0 m

La distance parcourue est calculée en tenant compte des mouvements de votre bras mesurés par l'accéléromètre 3 axes ainsi que des données GPS de votre smartphone.

Batterie

Informations

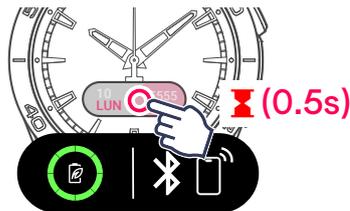
Votre T-Touch Connect Sport fonctionne avec une batterie Lithium-ion Polymer rechargée grâce au capteur solaire placé dans le cadran ou à l'aide du câble livré.

L'autonomie moyenne, en fonction de votre rythme d'activité, est de :

- 2 mois avec 3 activités par semaine ;
- 6 mois en mode appairé sans activités ;
- 1 année avec peu d'activité.

Consultez le niveau de la batterie

① Touchez l'écran pendant 0.5 secondes



Recharge de la batterie

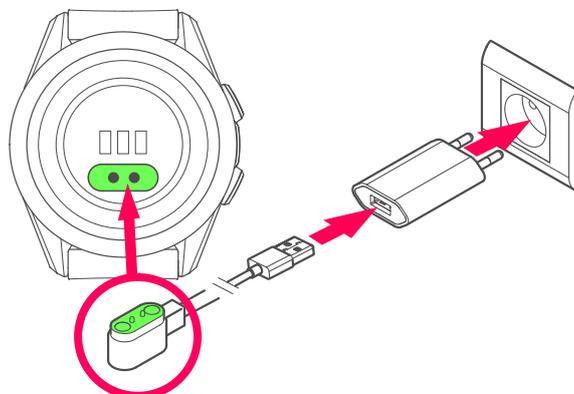
La montre est livrée avec un câble USB spécial permettant la recharge tout en garantissant son étanchéité.

i Important !
Ne pas utiliser un chargeur de plus de 15 Watts.

Lorsque le niveau de charge de la batterie est trop bas pour assurer un fonctionnement correct, l'écran affiche le message suivant :



- 1 Placer l'extrémité du câble sur le connecteur comme illustré



 *Des aimants assurent la bonne orientation du connecteur.*

 **Information**

Le temps de la recharge complète est d'environ 90 minutes.

Modes

Mode appairé

Utilisation du mode appairé

Dans ce mode, la montre est connectée à l'application Tissot installée sur votre smartphone.

Certaines fonctionnalités peuvent aussi être utilisées avec l'aide du smartphone :

- **Minuteur** : la durée peut être définie avec l'application.
- **Chronomètre** : les temps chronométrés ainsi que les temps intermédiaires sont enregistrés et peuvent être consultés sur l'application.
- **Données de suivi des activités** : elles sont enregistrées et peuvent être consultées sur l'application.
- **Localisation** : c'est le GPS de votre smartphone qui permet d'enregistrer les données de localisation lors des activités de cyclisme, de randonnées ou de course à pied.
- **Statistiques** : elles peuvent aussi être consultées sur l'application.

Bluetooth®

Les données sont échangées entre la montre et l'application grâce au protocole Bluetooth®.

La connexion Bluetooth® doit être activée sur votre smartphone ainsi que sur la montre.

[Voir Réglages >](#)



Important !

Gardez votre smartphone avec vous lors de vos activités. La distance entre les deux appareils ne doit pas excéder 15 à 20 mètres (50 à 65 pieds).

Si la montre est trop éloignée du smartphone, la connexion est interrompue. Elle est automatiquement réactivée dès que les deux appareils sont rapprochés.

Mode non-appairé

Utilisation du mode non-appairé

Dans ce mode, la montre fonctionne de manière autonome.

Les réglages se font directement sur la montre et non pas à l'aide l'application.

Certaines données sont enregistrées momentanément dans la montre :

- **Chronomètre** : les temps chronométrés ainsi que les temps intermédiaires sont enregistrés et peuvent être consultés pendant le chronométrage.
- **Données de suivi des activités** : elles sont enregistrées momentanément dans la montre et peuvent être consultées pendant l'activité.
- **Statistiques** : elles peuvent être consultées durant la journée.
- **Localisation** : pas de localisation ni de mesure des distances.

GPS

Informations générales

L'utilisation de certaines fonctionnalités de votre montre nécessite l'accès aux données de positionnement. C'est le GPS de votre smartphone qui est utilisé.



Important !

Votre smartphone doit toujours autoriser la localisation pour l'application Tissot et non pas seulement quand l'application est active.

Utilisation avec GPS

Les informations GPS sont échangées entre votre smartphone et votre montre grâce à la connexion Bluetooth®.

Pour pouvoir utiliser la connexion Bluetooth®, votre montre doit être utilisée en mode appairé et la connexion Bluetooth® doit être activée.

[Activez la connexion >](#)

[Mode appairé >](#)



Important !

Gardez votre smartphone avec vous lors de vos activités. La distance entre les deux appareils ne doit pas excéder 15 à 20 mètres (50 à 65 pieds).

Si la montre est trop éloignée du smartphone, la connexion est interrompue. Elle est automatiquement réactivée dès que les deux appareils sont rapprochés.

Utilisation sans GPS

Lorsque la montre ne peut pas utiliser les données GPS, les informations de localisation ne sont pas disponibles et le suivi des données des activités de course à pied, de cyclisme et de randonnée est limité.

Les informations suivantes ne peuvent pas être enregistrées :

- Localisation
- Mesure de distance
- Vitesse

Compatibilité

La T-Touch Connect Sport est équipée de la fonction Bluetooth® et requiert l'utilisation de smartphone fonctionnant avec les exigences suivantes :

Exigences Android	Configuration requise pour Android : version minimale 9.0, version recommandée 13 ou 14. Cette version du système est disponible depuis le 7 mars 2018. La plupart des appareils fabriqués après cette date répondront à cette exigence.
Exigences Apple iOS	Configuration requise Apple iOS : version minimale 16, version recommandée 17.x ou 18.x. Compatible avec iPhone disponible depuis septembre 2022.
Exigences Huawei	Configuration requise Huawei : version minimale HarmonyOS 2.0, recommandée Harmony version 3.x or 4.x. Disponible pour certains smartphones Huawei à partir de juin 2021.

Tissot s'assure de la compatibilité de ses produits avec les appareils mobiles Android les plus renommés et répandus dans le monde entier. Cependant, certains appareils ne sont pas compatibles avec la T-Touch Connect Sport :

- Xiaomi Mi 8 lite international version ;
- Blackberry Key2 LE ;
- Samsung A21S ;
- Sony XZ3 ;
- Caterpillar S60.

L'application T-Touch Connect Sport est prise en charge uniquement dans les pays et les langues suivants :

Pays supportés		
Albanie	Grèce	Moldavie
Allemagne	Groenland	Monaco
Australie	Guatemala	Monténégro
Autriche	Hong Kong	Norvège
Biélorussie	Hongrie	Nouvelle-Zélande
Bosnie-Herzégovine	Iles Féroé	Pays-Bas
Belgique	Inde	Pologne
Brésil	Irlande	Portugal
Bulgarie	Islande	République Tchèque
Canada	Israël	Roumanie
Chili	Italie	Royaume-Uni
Chine	Japon	Saint-Marin
Chypre	Jordanie	Serbie
Colombie	Kosovo	Singapour
Corée	Lettonie	Slovaquie
Croatie	Liechtenstein	Slovénie
Danemark	Liban	Suède
Emirats arabes unis	Lituanie	Suisse
Espagne	Luxembourg	Taiwan
Estonie	Macao	Thaïlande
Etats-Unis	Macédoine du Nord	Turquie
Finlande	Malte	Ukraine
France	Malaisie	Vatican
Gibraltar	Mexique	Venezuela

Jeu de caractères supportés (notifications)		
Afrikaans	Français	Mannois
Albanais	Gaélique écossais	Néerlandais*
Allemand	Galicien	Norvégien
Anglais	Gallois*	Occitan
Basque	Hongrois*	Polonais
Breton	Indonésien	Portugais
Catalan*	Irlandais	RhétO-roman
Chinois (simplifié)	Irlandais* (orthographe traditionnelle)	Sami du Sud
Coréen	Islandais	Slovaque
Corse	Italien	Suédois
Danois*	Japonais	Swahili
Ecossais	Kurde	Tagalog
Espagnol	Léonais	Tchèque
Estonien*	Lituanien	Wallon
Féroïen	Luxembourgeois	
Finnois*	Malais	

*Attention, quelques caractères peuvent être manquants.

Langues de l'application		
Allemand	Espagnol	Norvégien
Anglais	Finnois	Polonais
Chinois (simplifié)	Français	Portugais
Chinois (traditionnel)	Italien	Roumain
Coréen	Japonais	Suédois
Danois	Néerlandais	Thai

Langues de la montre		
Allemand	Espagnol	Malais
Anglais	Français	Russe
Chinois (simplifié)	Italien	Thai
Coréen	Japonais	



Tissot SA
Customer Service
Chemin des Tourelles 17
CH-2400 Le Locle
Switzerland
Tél: +41 32 933 31 33
www.tissotwatches.com