T-Touch Connect Sport

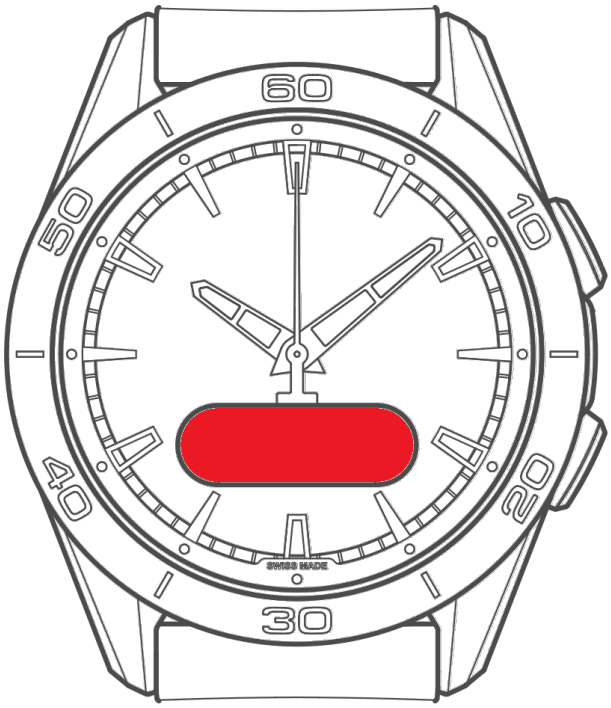


BIENVENUE DANS LE MANUEL DE VOTRE T-TOUCH CONNECT SPORT

Accueil

Accueil

Nous vous félicitons d’avoir choisi une montre de la marque TISSOT ™, une entreprise suisse établie au Locle depuis 1853. De fabrication 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.



Démarrage / appairage

Démarrer une activité

Fonctions

Statistiques

Réglages

Information

Documents

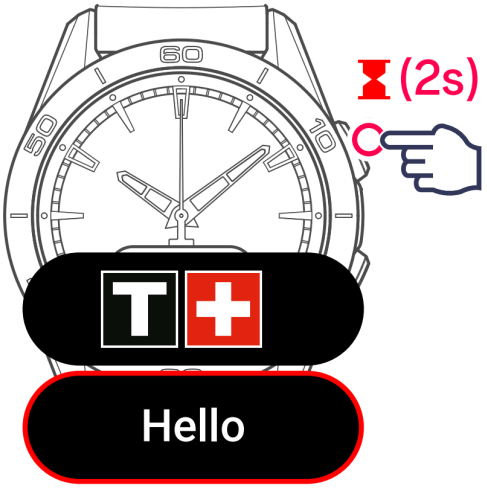
Démarrage / appairage

Démarrage

Configuration initiale

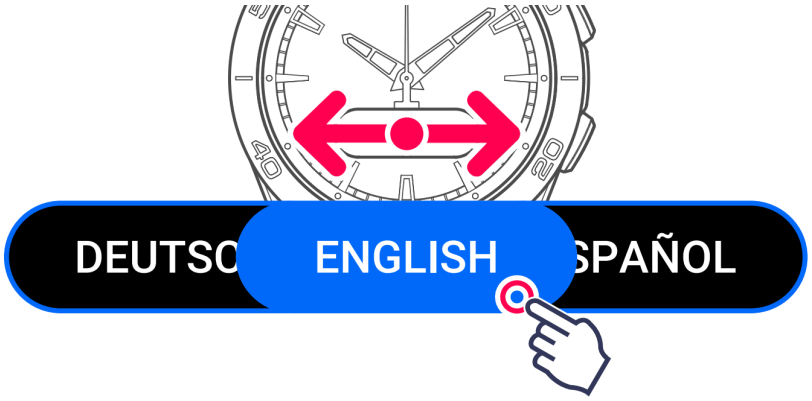
Lors de sa première utilisation ou d’une réinitialisation, certains paramètres de votre T-Touch Connect Sport doivent être définis.

1 Activez la montre



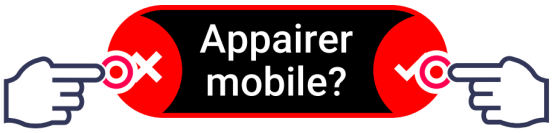
Pressez le poussoir supérieur pendant 2 secondes.

2 Sélectionnez la langue



Balayez l’écran latéralement pour afficher les langues.

3 Touchez l’écran pour sélectionner le mode de fonctionnement



Confirmer: 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

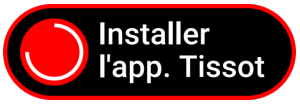
Annuler: la montre fonctionnera de manière autonome. Il vous faudra alors régler la date et l’heure.

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.



INFORMATION

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

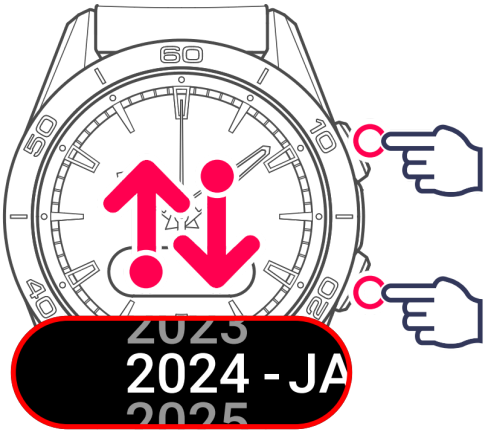
Votre montre est prête à être utilisée. Familiarisez-vous avec les manipulations et les menus en suivant les informations de prise en main.

Prise en main

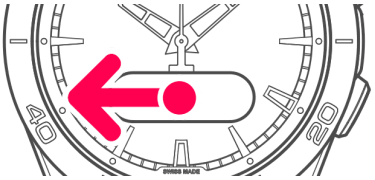
Mode non-appairé

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

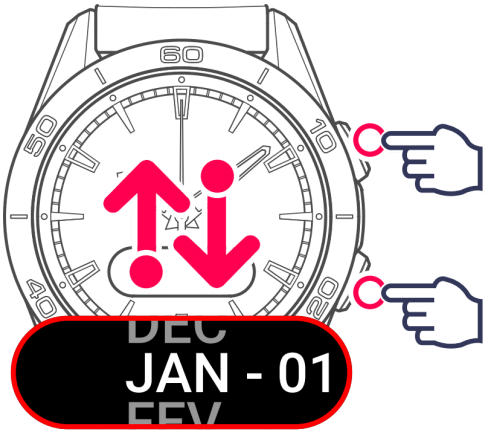
1 Sélectionnez l’année



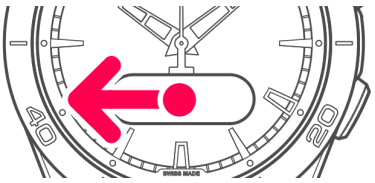
Puis, passez au réglage suivant.



2 Sélectionnez le mois



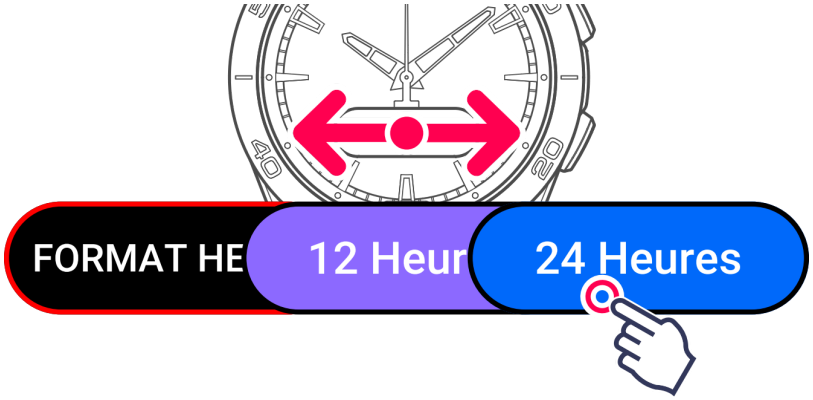
Puis, passez au réglage suivant.



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.

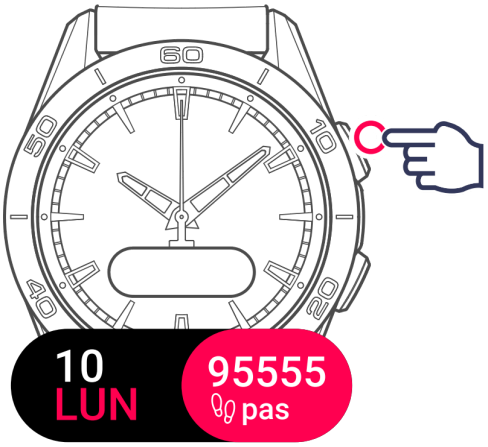
Prise en main

Prise en main

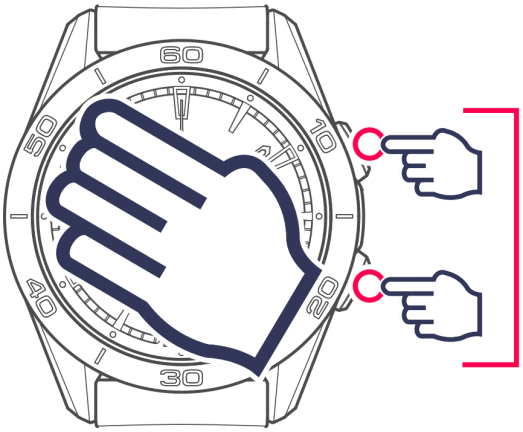
Déverrouillez / verrouillez votre montre

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

1 Déverrouillez la montre



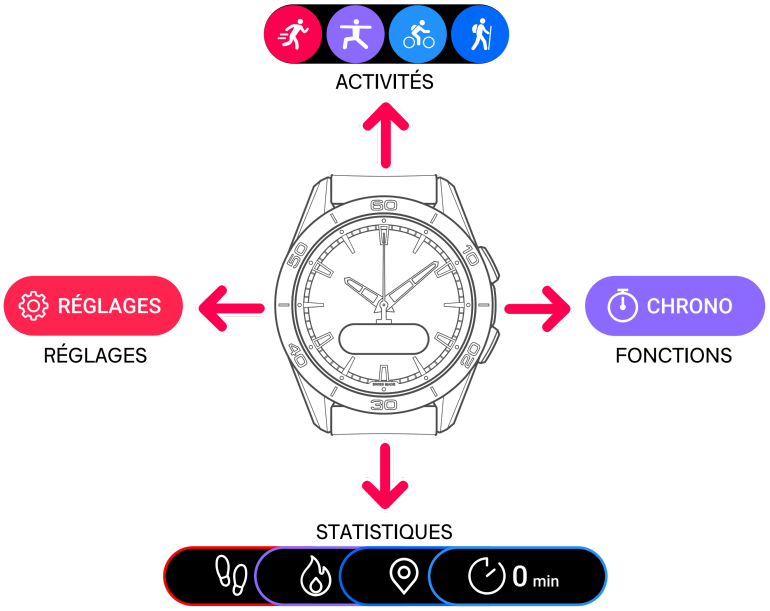
2 Verrouillez la montre



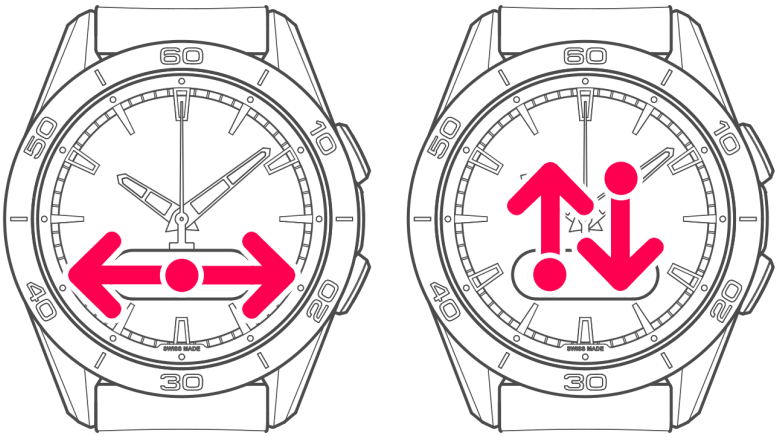
Soit en plaçant la main sur le cadran de la montre, soit en pressant les 2 poussoirs en même temps.

Naviguez dans les menus

L'écran de votre montre affiche toutes les fonctionnalités disponibles. Naviguez dans les menus en faisant glisser votre doigt dans l'une des quatre directions.

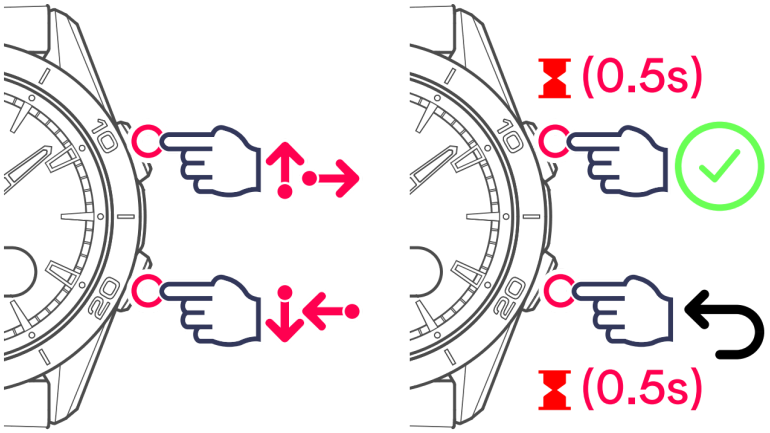


1 Balayez l'écran



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

2 Utilisez les poussoirs



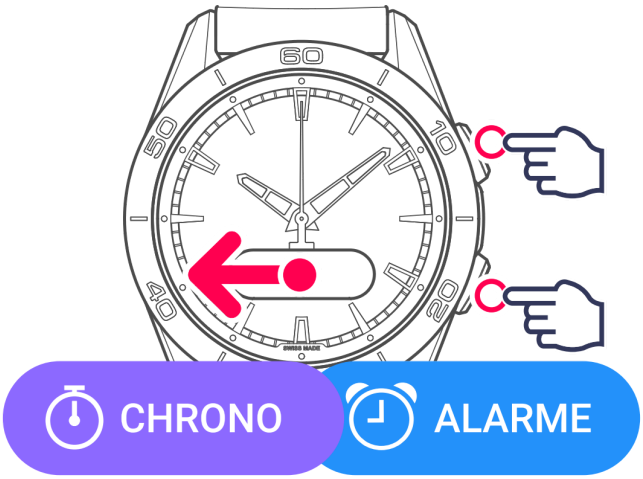
Pour naviguer, valider ou revenir en arrière.

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



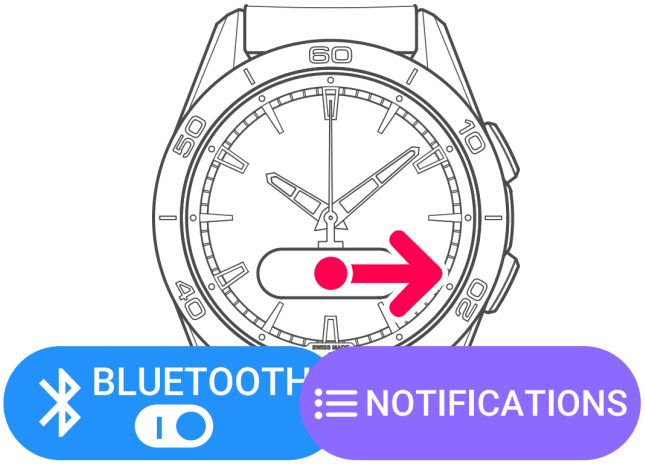
Voir Statistiques

3 Balayez vers le bas pour accéder aux ACTIVITÉS



Voir Démarrer une activité

4 Balayez vers la droite pour accéder aux RÉGLAGES



Voir Réglages

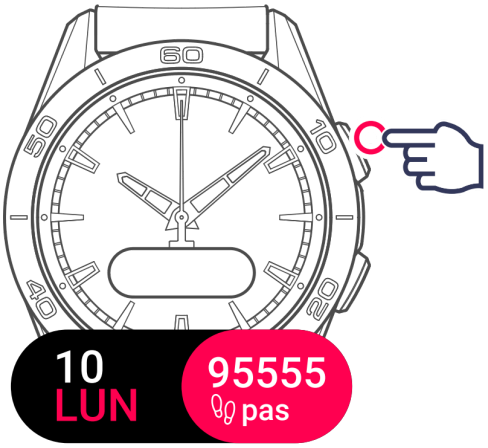
Lecture des messages

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.

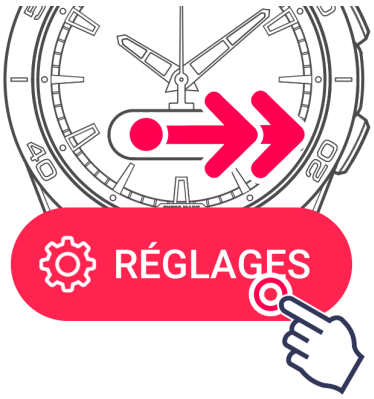
Appairage

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

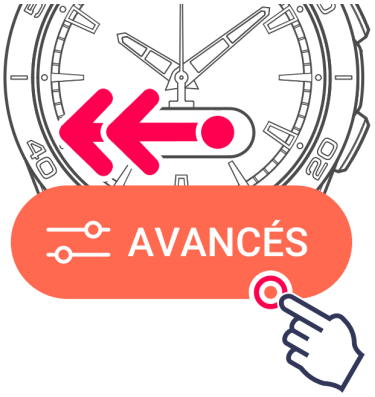
1 Activez la montre



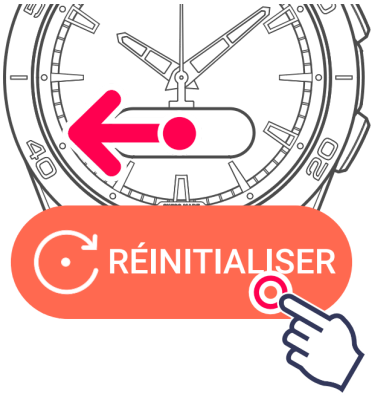
2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



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.



Confirmer: 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.

Annuler: la procédure est annulée.

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

Continuez la procédure de démarrage

Démarrer une activité

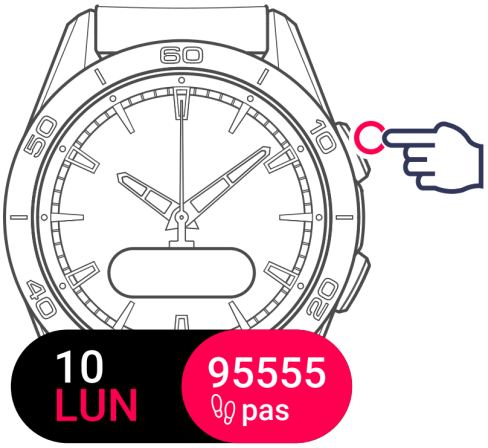
Course à pied

> **REMARQUE**
>
> **Il s'agit d'une activité en extérieur.** Elle utilise le GPS pour suivre votre position et votre itinéraire.

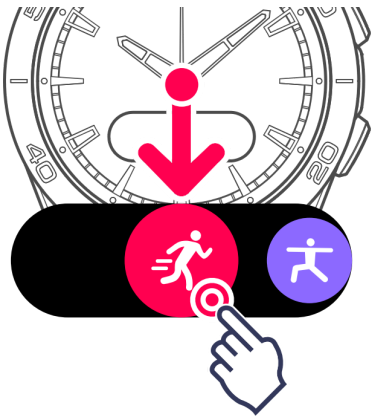
Suivez votre activité de course à pied et enregistrez vos données.

L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

1 Activez la montre



2 Sélectionnez l'activité



La montre se connecte au GPS.



INFORMATION

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

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

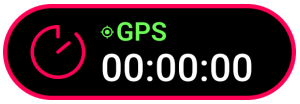
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.



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



INFORMATION

Pause et reprise intelligentes

Si vous arrêtez de bouger pendant 30 secondes, la montre vous invite à mettre l'activité en pause. Si l'activité est en pause et que vous recommencez à bouger, elle vous invite à la reprendre.

- L'état de l'activité ne change pas tant que vous n'avez pas confirmé la fenêtre contextuelle.
- Chaque fenêtre contextuelle disparaît si le mouvement qui l'a déclenchée s'arrête, et réapparaît s'il se reproduit.
- Si vous annulez la fenêtre contextuelle, elle réapparaît toutes les heures jusqu'à ce que vous repreniez ou arrêtiez l'activité.
- L'activité se termine automatiquement si la montre reste inactive pendant 1 heure.

3 Visualisez les données de l’activité

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

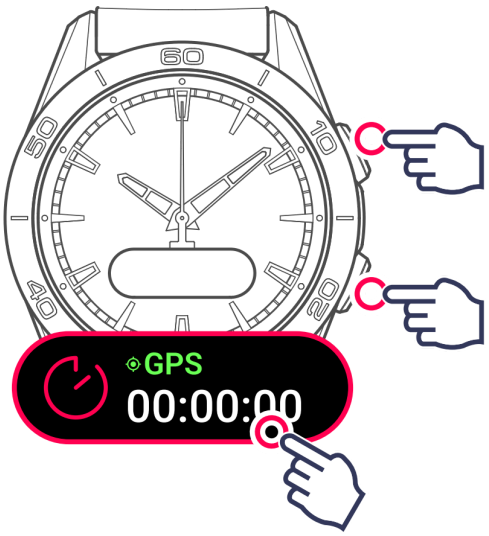
REMARQUE

Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.

REMARQUE

Chaque fois que vous parcourez 1 km ou 1 mile (selon vos réglages), la montre affiche une fenêtre contextuelle indiquant votre allure moyenne pour ce tour. Selon vos réglages, la fenêtre contextuelle peut vibrer et/ou émettre un son.

Dans l'application T-Connect (mode appairé), les détails de l'activité affichent un résumé par tour, incluant la distance, l'allure moyenne, ainsi que le dénivelé positif et négatif.

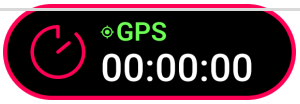


INFORMATION

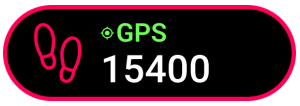
Pendant l’activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l’écran pour réactiver l’affichage.

Données en cours d’enregistrement :

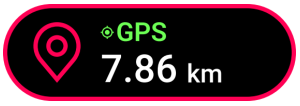
- Durée de l’activité



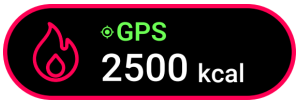
- Nombre de pas effectués



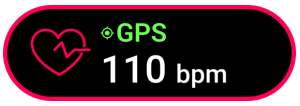
- Distance parcourue (km ou miles)



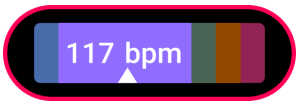
- Energie dépensée



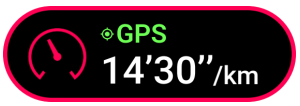
- Pulsations cardiaques



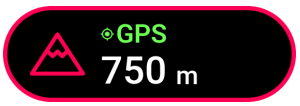
- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)



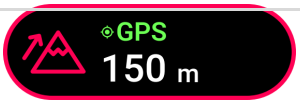
- Temps par unité de distance (km ou miles)



- Altitude maximale atteinte

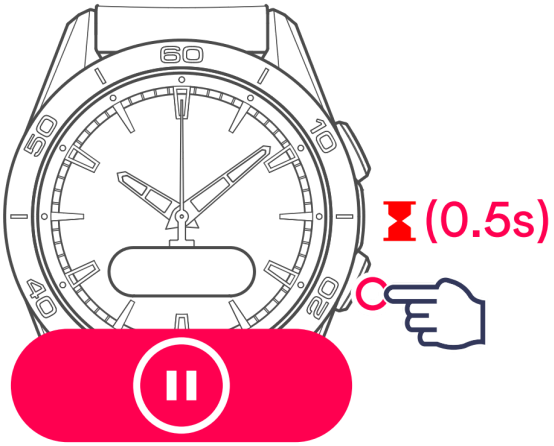


- Dénivelé effectué

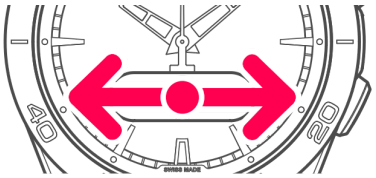


Plus d’informations

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



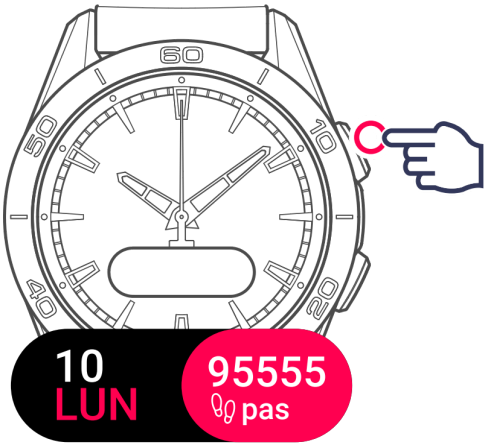
Exercice

REMARQUE

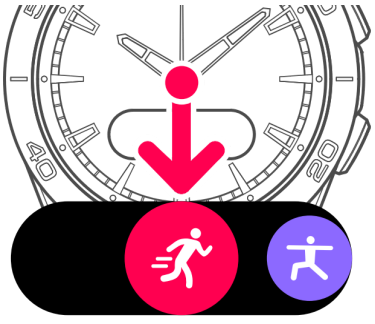
Il s'agit d'une activité en intérieur. Elle ne suit pas votre position via le GPS.

Suivez votre exercice et enregistrez vos données.

1 Activez la montre



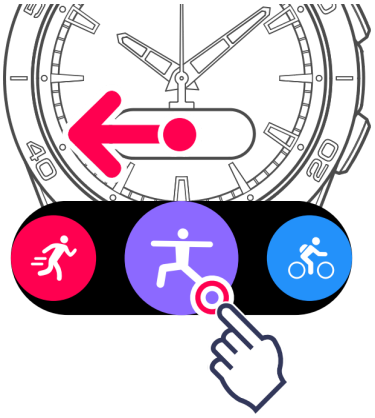
2 Affichez les activités



INFORMATION

Des activités d'intérieur — tapis de course, spinning et escaliers — sont également disponibles. Sélectionnez-les et démarrez-les sur la montre de la même manière que les autres activités.

3 Affichez et sélectionnez l’activité



La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.



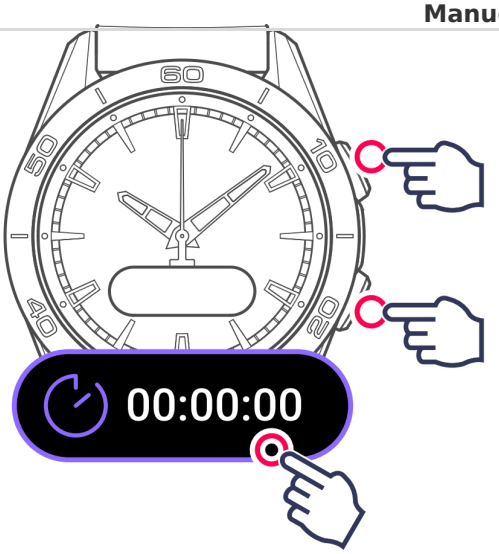
L’enregistrement de l’activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l’activité

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

> **REMARQUE**
>
> Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.



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



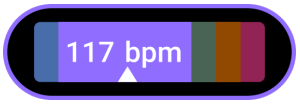
- Energie dépensée



- Pulsations cardiaques

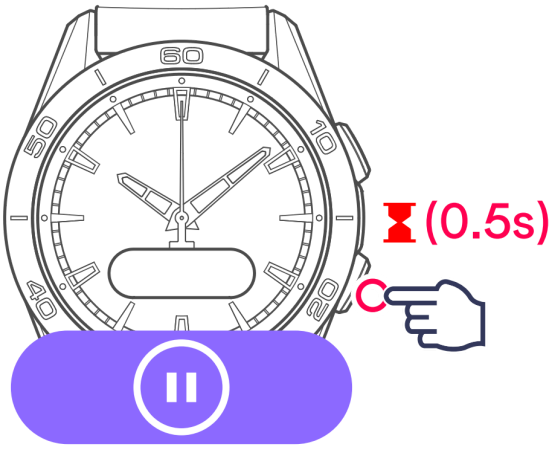


- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)



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

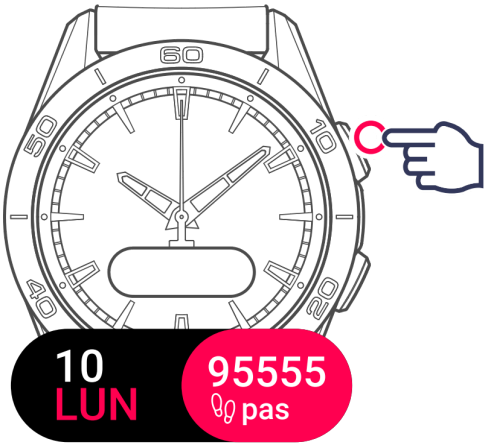

TERMINER?

Tapis de course

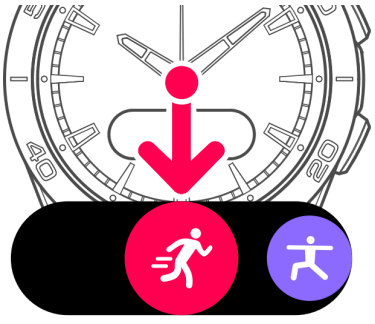
> **REMARQUE**
>
> **Il s'agit d'une activité en intérieur.** Elle ne suit pas votre position via le GPS.

Suivez votre séance de tapis de course avec votre montre.

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.



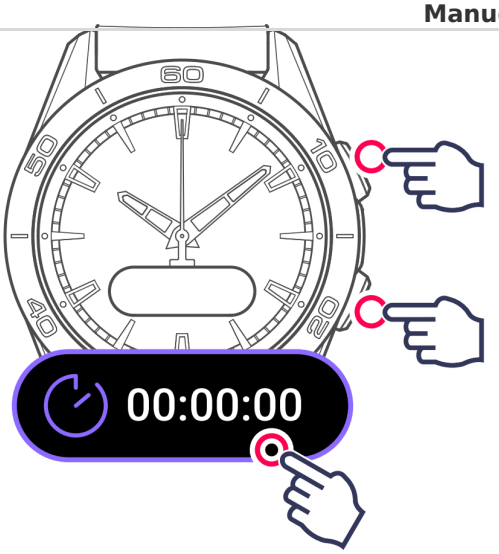
L’enregistrement de l’activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l’activité

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

> **REMARQUE**
>
> Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.



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



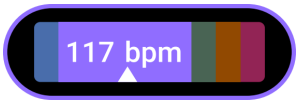
- Energie dépensée



- Pulsations cardiaques

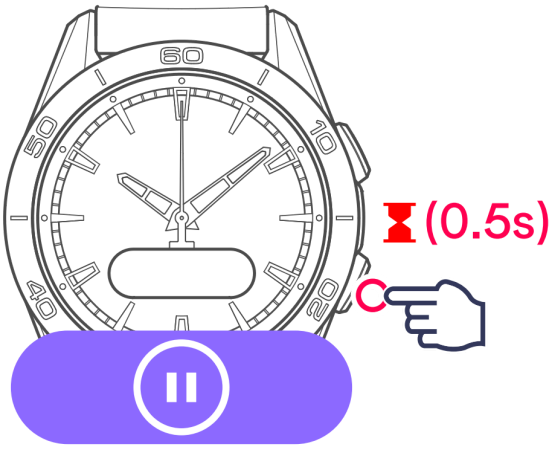


- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)



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

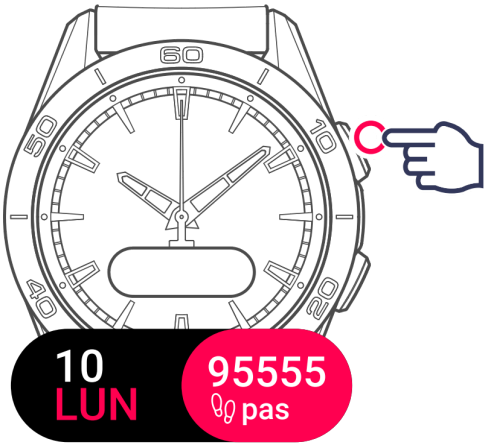

TERMINER?

Spinning

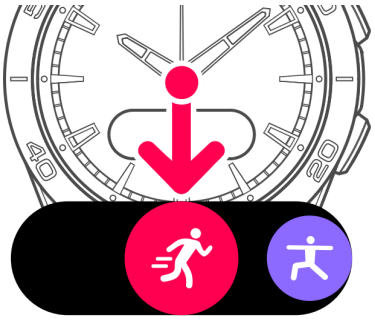
> **REMARQUE**
>
> **Il s'agit d'une activité en intérieur.** Elle ne suit pas votre position via le GPS.

Suivez votre séance de spinning avec votre montre.

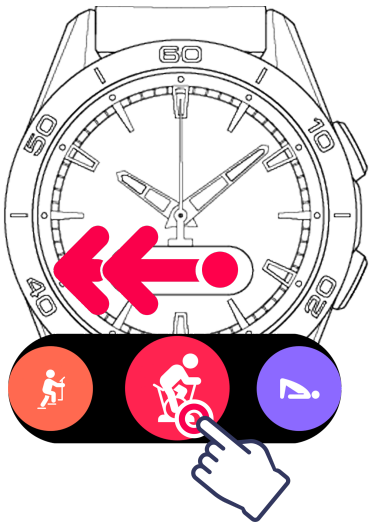
1 Activez la montre



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.



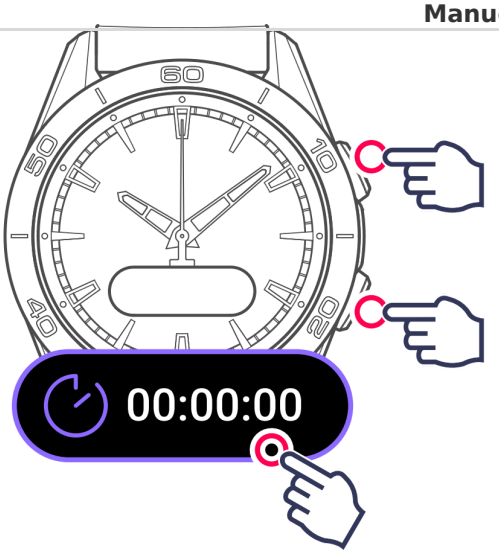
L’enregistrement de l’activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l’activité

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

> **REMARQUE**
>
> Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.



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



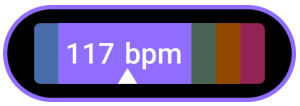
- Energie dépensée



- Pulsations cardiaques

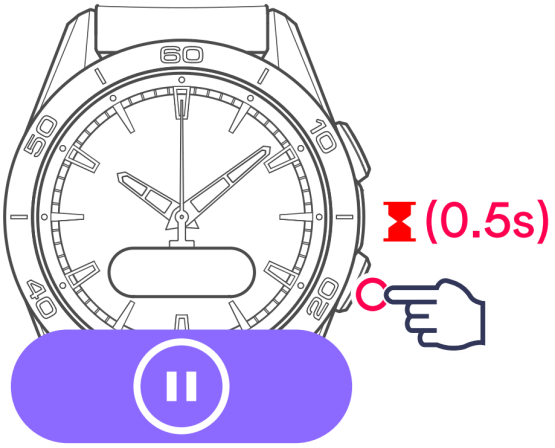


- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)

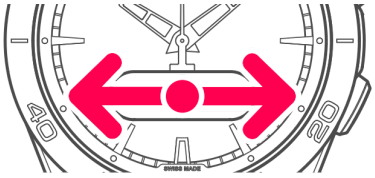


Plus d’informations

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



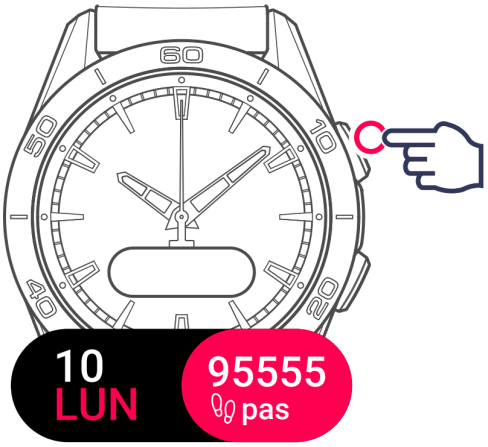
Escaliers

REMARQUE

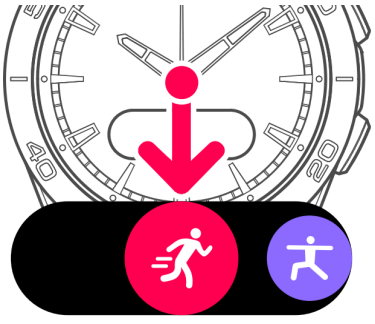
Il s'agit d'une activité en intérieur. Elle ne suit pas votre position via le GPS.

Suivez votre séance d'escaliers avec votre montre.

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.



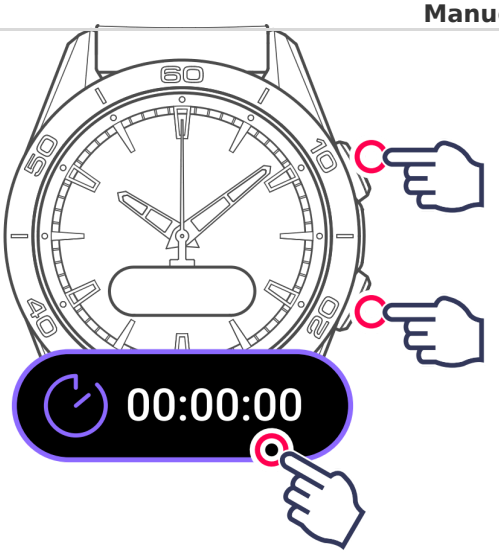
L’enregistrement de l’activité commence et le temps est affiché.



4 Visualisez les données de l’activité

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

> **REMARQUE**
>
> Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.



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



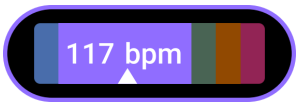
- Energie dépensée



- Pulsations cardiaques

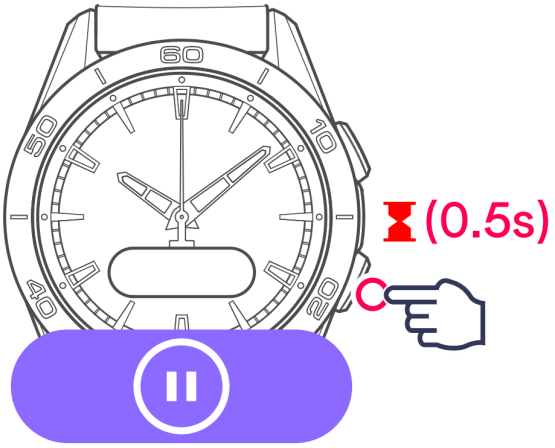


- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)

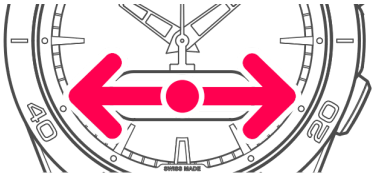


Plus d’informations

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



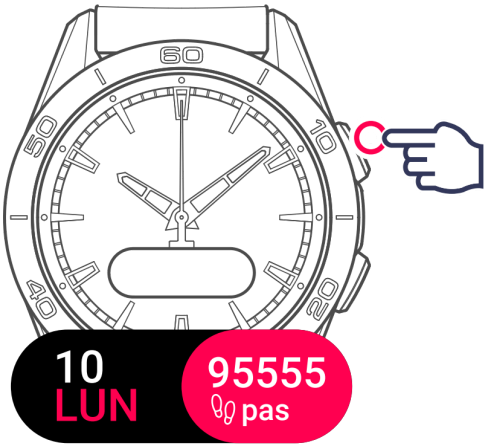
Cyclisme

> **REMARQUE**
>
> **Il s'agit d'une activité en extérieur.** Elle utilise le GPS pour suivre votre position et votre itinéraire.

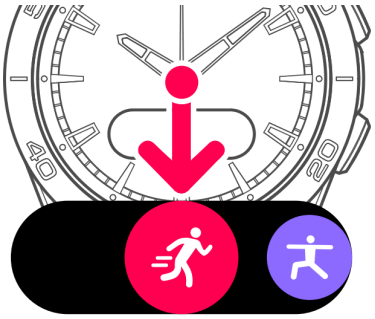
Suivez votre activité de cyclisme et enregistrez vos données.

L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

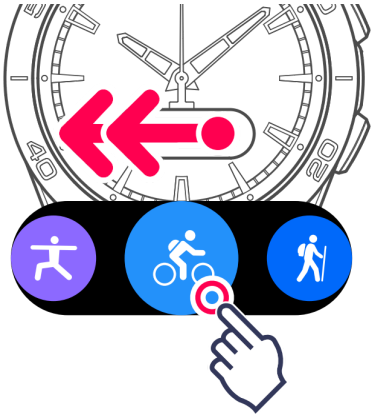
1 Activez la montre



2 Affichez les activités



3 Affichez et sélectionnez l’activité



La montre se connecte au GPS.



INFORMATION

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

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

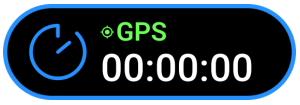
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.



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



INFORMATION

Pause et reprise intelligentes

Si votre vitesse descend sous 7 km/h pendant 1 minute, la montre vous propose de mettre l'activité en pause. Si l'activité est en pause et que votre vitesse augmente à nouveau, elle vous propose de la reprendre.

- L'état de l'activité ne change pas tant que vous n'avez pas confirmé la fenêtre contextuelle.
- Chaque fenêtre contextuelle disparaît si le mouvement qui l'a déclenchée s'arrête, et réapparaît s'il se reproduit.
- Si vous annulez la fenêtre contextuelle, elle réapparaît toutes les heures jusqu'à ce que vous repreniez ou arrêtiez l'activité.
- L'activité se termine automatiquement si la montre reste inactive pendant 1 heure.

4 Visualisez les données de l’activité

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

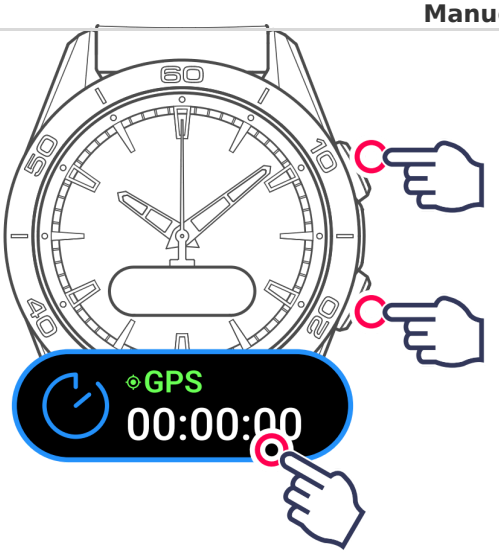
REMARQUE

Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.

REMARQUE

Chaque fois que vous parcourez 5 km ou 5 miles (selon vos réglages), la montre affiche une fenêtre contextuelle indiquant votre vitesse moyenne pour ce tour. Selon vos réglages, cette fenêtre peut vibrer et/ou émettre un son.

Dans l'application T-Connect (mode appairé), les détails de l'activité affichent un récapitulatif par tour, comprenant la distance, la vitesse moyenne et le dénivelé positif et négatif.



Recopie de l'activité en direct

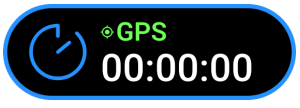
Vous pouvez suivre votre activité de cyclisme en temps réel dans l'application mobile T-Connect pour un affichage plus grand et plus accessible.

Lorsque l'application est ouverte pendant votre activité, les données en temps réel sont automatiquement recopiées sur l'écran de votre téléphone.

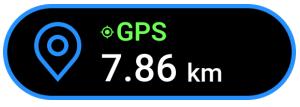
> **INFORMATION**
>
> Pendant l’activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l’écran pour réactiver l’affichage.

Données en cours d’enregistrement :

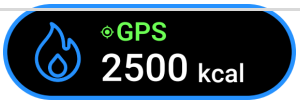
- Durée de l’activité



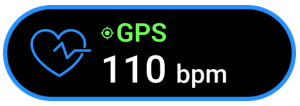
- Distance parcourue (km ou miles)



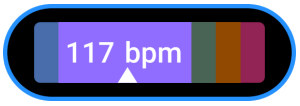
- Energie dépensée



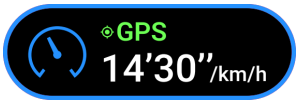
- Pulsations cardiaques



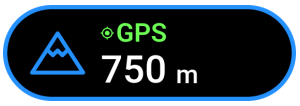
- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)



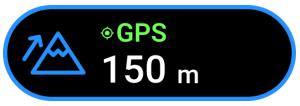
- Temps par unité de distance (km/h ou miles/h)



- Altitude maximale atteinte

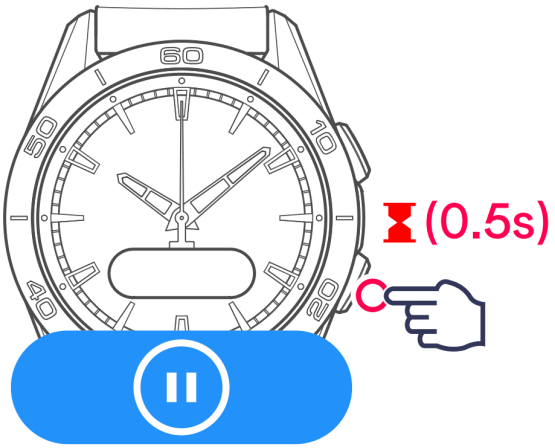


- Dénivelé effectué

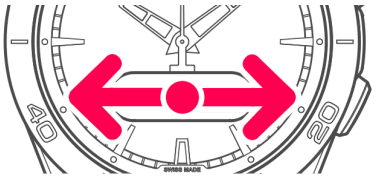


Plus d’informations

5 Sortie de l’activité



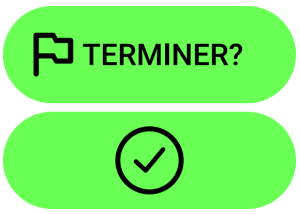
La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l’activité en cours



Terminer et confirmer l’arrêt du suivi



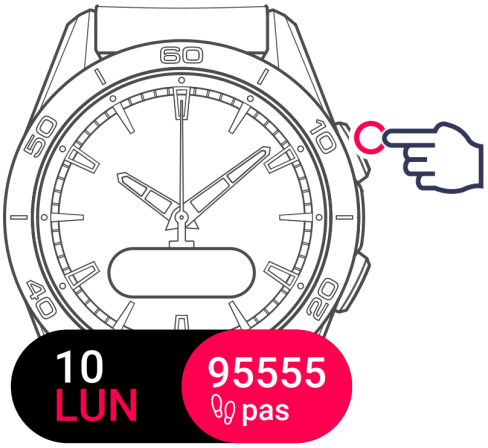
Randonnée

> **REMARQUE**
>
> **Il s'agit d'une activité en extérieur.** Elle utilise le GPS pour suivre votre position et votre itinéraire.

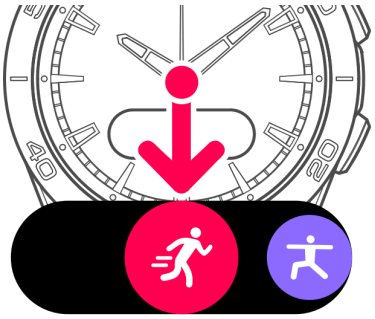
Suivez votre activité de randonnée et enregistrez vos données.

L'application doit être ouverte sur votre smartphone.

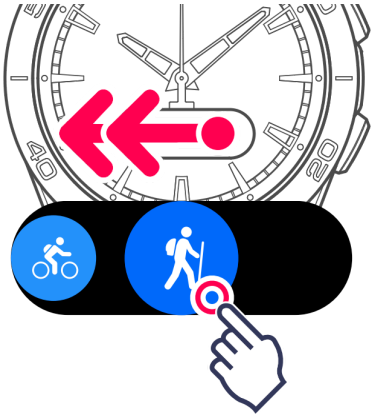
1 Activez la montre



2 Affichez les activités



3 Affichez et sélectionnez l’activité



La montre se connecte au GPS.



INFORMATION

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

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

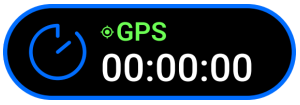
La montre est prête à suivre votre activité.



Le compte à rebours est lancé automatiquement.



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



INFORMATION

Pause et reprise intelligentes

Si vous arrêtez de bouger pendant 1 minute, la montre vous propose de mettre l'activité en pause. Si l'activité est en pause et que vous recommencez à bouger, elle vous propose de la reprendre.

- L'état de l'activité ne change pas tant que vous n'avez pas confirmé la fenêtre contextuelle.
- Chaque fenêtre contextuelle disparaît si le mouvement qui l'a déclenchée s'arrête, et réapparaît s'il se reproduit.
- Si vous annulez la fenêtre contextuelle, elle réapparaît toutes les heures jusqu'à ce que vous repreniez ou arrêtiez l'activité.
- L'activité se termine automatiquement si la montre reste inactive pendant 1 heure.

4 Visualisez les données de l’activité

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

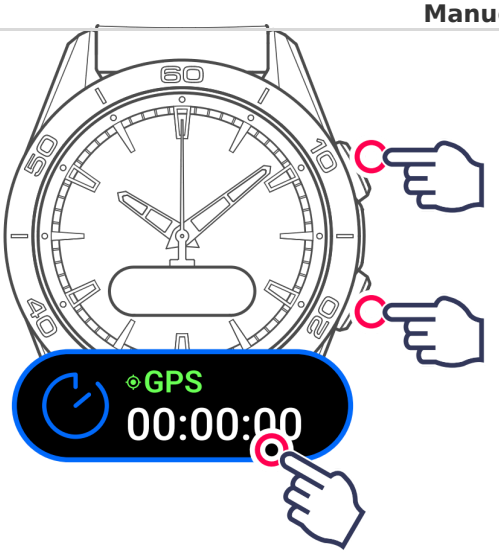
REMARQUE

Pendant une activité, levez le poignet pour activer l'écran et lire vos données. La détection du lever du poignet est désactivée lorsque l'activité est en pause.

REMARQUE

Tours automatiques: Chaque fois que vous parcourez 1 km ou 1 mile (selon vos réglages), la montre affiche une fenêtre contextuelle indiquant votre allure moyenne pour ce tour. Selon vos réglages, la fenêtre contextuelle peut vibrer et/ou émettre un son.

Dans l'application T-Connect (mode appairé), les détails de l'activité affichent un résumé par tour, incluant la distance, l'allure moyenne, ainsi que le dénivelé positif et négatif.

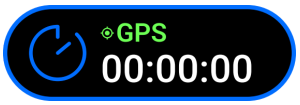


INFORMATION

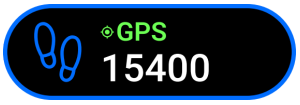
Pendant l’activité, la montre se met en veille pour économiser la batterie. Touchez l’écran pour réactiver l’affichage.

Données en cours d’enregistrement :

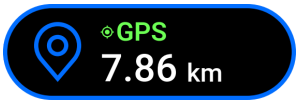
- Durée de l’activité



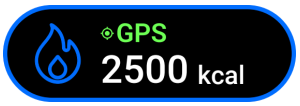
- Nombre de pas effectués



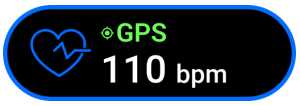
- Distance parcourue (km ou miles)



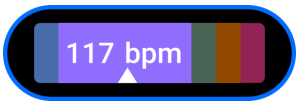
- Energie dépensée



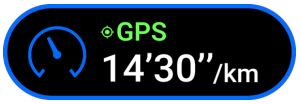
- Pulsations cardiaques



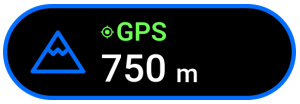
- Zone d’entraînement (fréquence cardiaque)



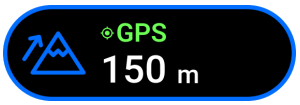
- Temps par unité de distance (km ou miles)



- Altitude maximale atteinte

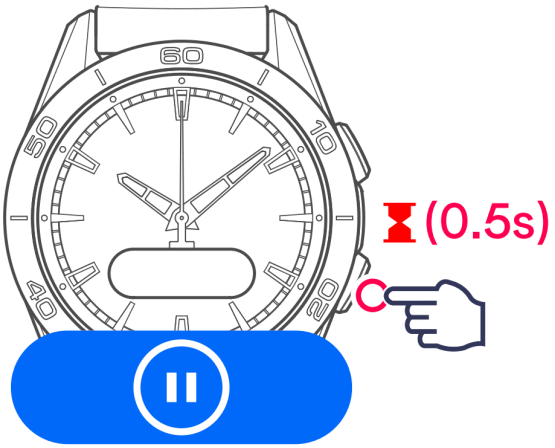


- Dénivelé effectué

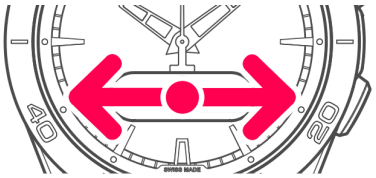


Plus d’informations

5 Sortie de l’activité



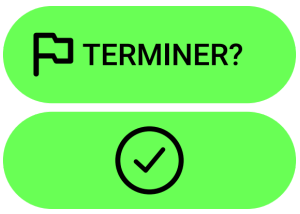
La montre propose 2 possibilités :



Relancer le suivi de l’activité en cours



Terminer et confirmer l’arrêt du suivi



Historique de l’activité

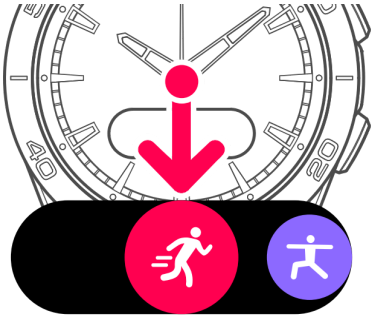
Votre montre affiche les données de votre activité la plus récente.

> **AVERTISSEMENT**
>
> La montre ne conserve que votre activité la plus récente. Le démarrage d'une nouvelle activité écrasera cet historique. Veillez à synchroniser votre montre avec l'application T-Connect pour enregistrer vos données de façon permanente.

1 Activez la montre



2 Affichez les activités



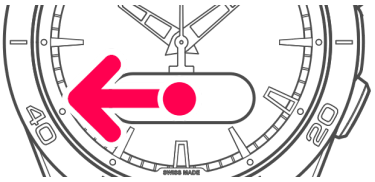
3 Affichez et sélectionnez l’historique de l’activité



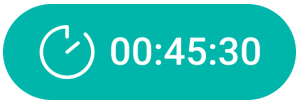
La dernière activité s’affiche à l’écran.



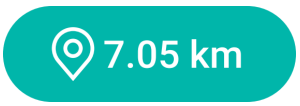
Pour visualiser les données de l’activité :



- Durée de l’activité



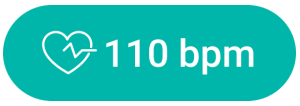
- Distance parcourue



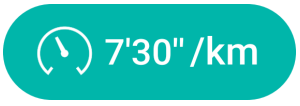
- Energie dépensée



- Pulsations cardiaques



- Allure



INFORMATION

Les données fournies diffèrent selon l’activité pratiquée.

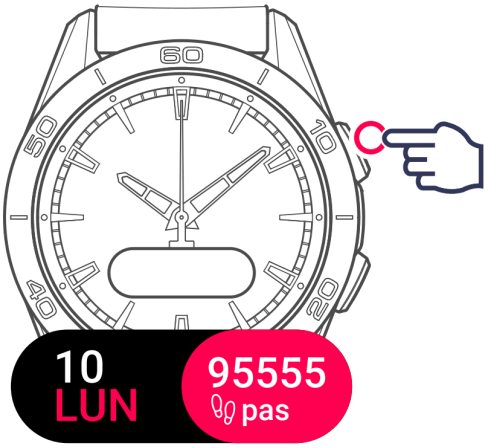
Plus d’informations

Fonctions

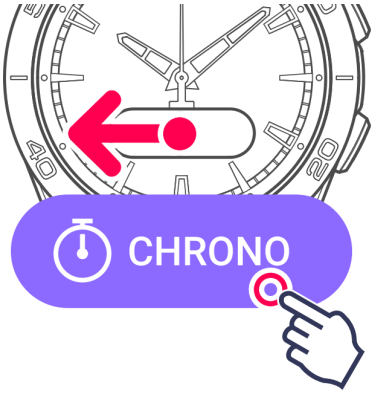
Chrono

Chronographe permettant de mesurer des temps et des temps intermédiaires.

1 Activez la montre



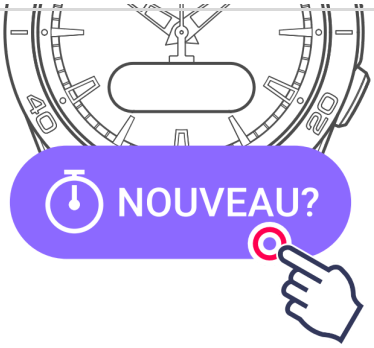
2 Affichez et sélectionnez la fonction



3 Confirmez un nouveau chronométrage

La montre propose 2 possibilités :

- Lancer un nouveau chronométrage



- Consulter les journaux de la session de chronométrage précédente



4 Sélectionnez le mode de temporisation

Choisissez le mode de synchronisation pour la nouvelle session :

- Chronométrage au tour

La fonction Temps au tour est un chronographe destiné à mesurer le temps au tour pour 1 coureur / engin de course, etc. Limite maximale de mesure: 99j 23h 59 min 59 sec.

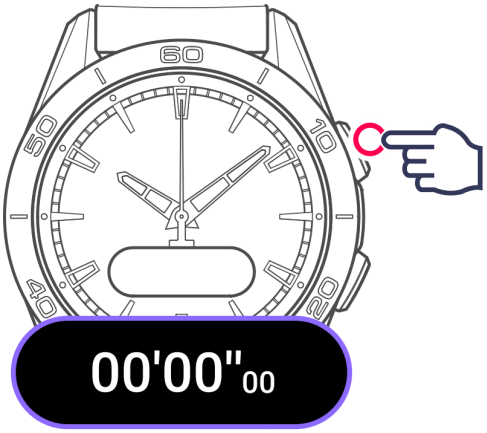


- Temps fractionné

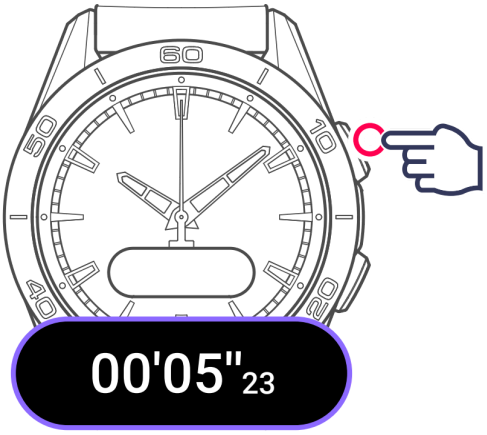
La fonction Temps intermédiaires est un chronographe destiné à mesurer la durée totale de la course jusqu'à 99 coureurs/engins de course participant au même événement chronométré. Par exemple: mesure le temps d'arrivée de plusieurs coureurs lors d'une course de 100 mètres.



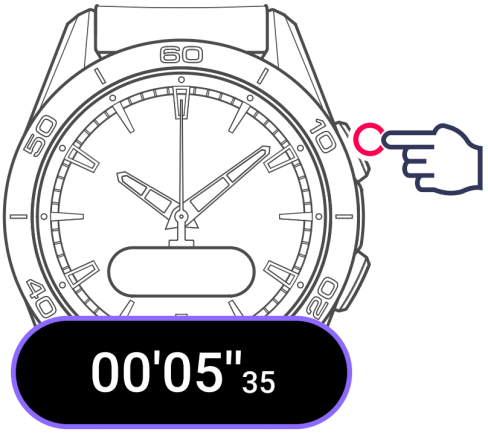
5 Démarrez le chronographe



6 Chronographe en pause

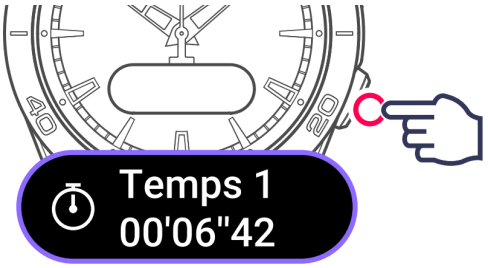


7 Redémarrez le chronographe

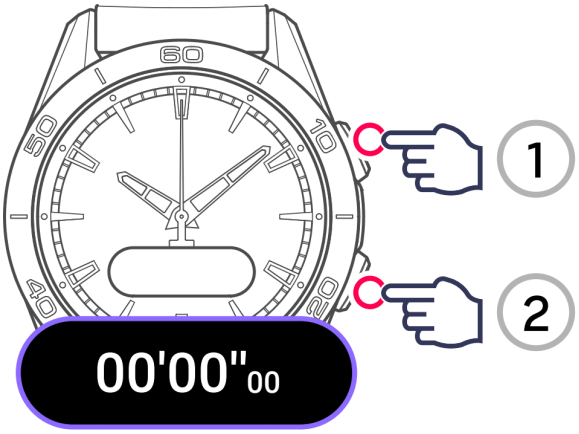


8 Enregistrez un temps intermédiaire

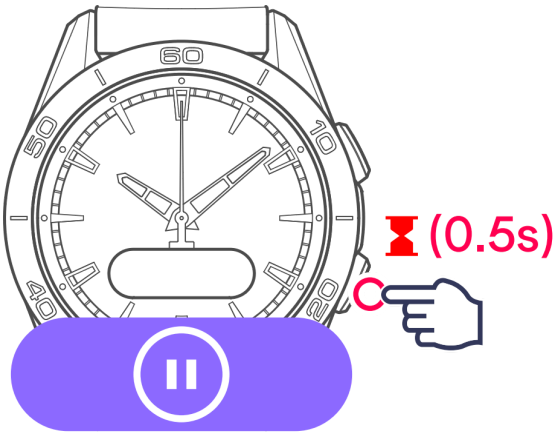
L’écran affiche le temps intermédiaire pendant quelques secondes puis revient au chronométrage.



9 Arrêtez avec remise à zéro



10 Sortie du chronométrage



La montre propose 2 possibilités :



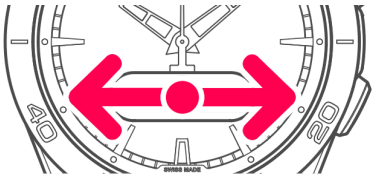
Relancer le chronométrage en cours



Terminer la session de chronométrage



Une fois la session de chronométrage terminée, la montre vous proposera 3 options :



- Lancer un nouveau chronométrage



- Consulter les journaux de la session de chronométrage



- Sortir de la fonction de chronométrage



INFORMATION

En mode appairé: Les temps intermédiaires sont enregistrés sur l’application.

Indépendamment du type de pairage, la fonction « LOGS » permet d'avoir accès à la dernière prise de temps ainsi que quelques statistiques spécifiques au type de chronométrage. Pour y accéder, sélectionnez LOGS.

REMARQUE

Les données mémorisées sont effacées lorsque vous démarrez un nouveau chronométrage de zéro.

Lecture des données mémorisées temps au tour :

- En mode non pairé, tous les temps mesurés par la fonction de chronographe de temps au tour sont mémorisés et peuvent être affichés sur la montre dans la fonction LOGS avec les statistiques de durée totale de la course, temps au tour le plus rapide, le plus lent et temps moyen.
- En mode pairé, vous retrouvez aussi les derniers temps enregistrés sur l'application T-Connect. Dans la rubrique historique, vous aurez aussi accès aux dernières prises de temps.

Lecture des données mémorisées temps intermédiaires:

- En mode non pairé, tous les temps mesurés par la fonction de chronographe de temps intermédiaires sont mémorisés et peuvent être affichés sur la montre dans la fonction LOGS.
- En mode pairé et une fois la remise à zéro du chronographe effectuée, vous retrouvez les derniers temps enregistrés sur l'application T-Connect. Dans la rubrique historique, vous aurez aussi accès aux dernières prises de temps.

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



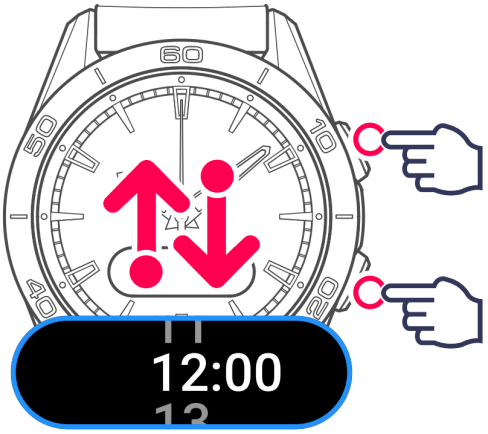
2 Affichez et sélectionnez la fonction



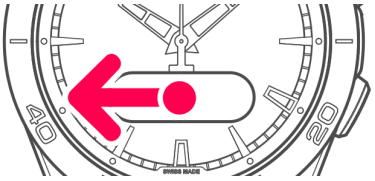
3 Créez une alarme



4 Réglez les heures



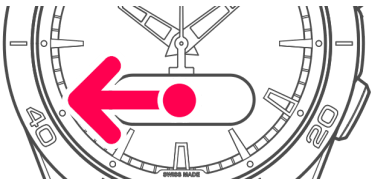
Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez les minutes et validez



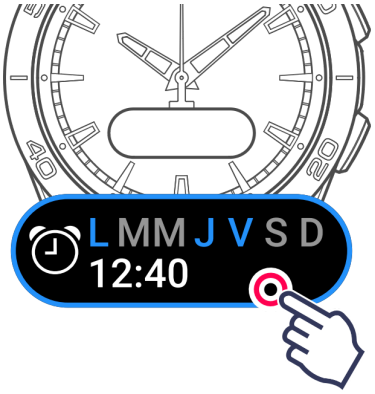
Puis, définissez la répétition de l’alarme en sélectionnant un menu préenregistré ou en la personnalisant.



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



REMARQUE

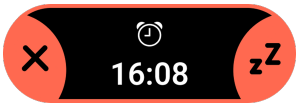
Faites glisser votre doigt vers la gauche sur la liste des alarmes et sélectionnez SUPPRIMER TOUT pour supprimer toutes les alarmes enregistrées.

Lorsque l'alarme sonne

Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte, la montre affiche une notification Alarme en cours et déclenche le son et la vibration associés.

Lorsque l'alarme sonne, vous pouvez :

- **Répéter** — l'alarme s'arrête et sonne à nouveau après 5 minutes. Une alarme peut être répétée jusqu'à 3 fois ; ensuite, seule l'option Arrêter est disponible.
- **Arrêter** — l'alarme s'arrête définitivement et ne sonne plus.



CONSEIL

Vous pouvez également répéter une alarme en cours en posant la paume de la main sur la montre. Une fois l'alarme répétée 3 fois, ce geste ne la répète plus.

Alarmes préenregistrées

La montre propose 4 possibilités :



1 Sélectionnez l’alarme préenregistrée

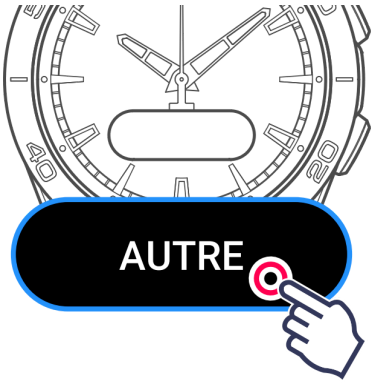


2 Terminez et confirmez l’alarme

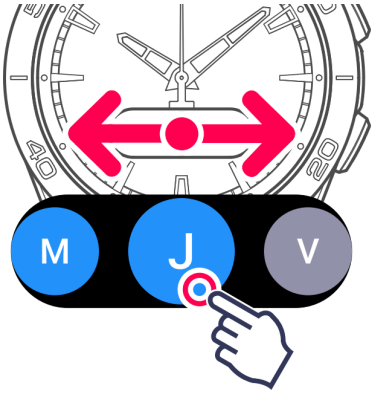


Alarme personnalisée

1 Sélectionnez le menu



2 Sélectionnez les jours et validez



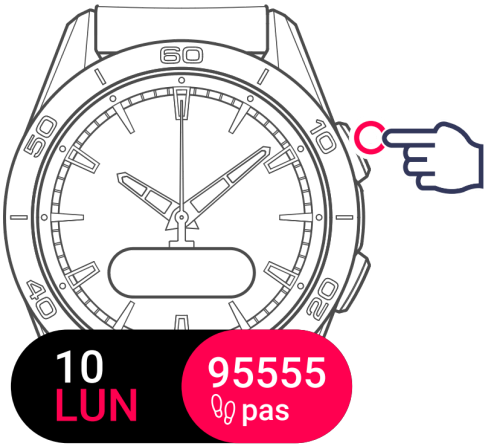
3 Terminez et confirmez les jours



Minuteur

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

1 Activez la montre



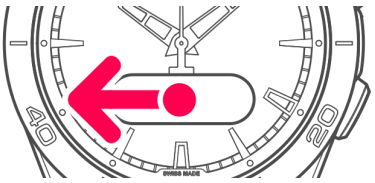
2 Affichez et sélectionnez la fonction



3 Réglez les heures



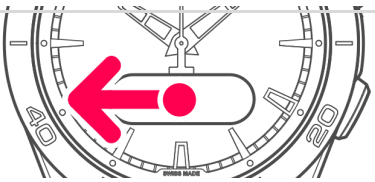
Puis, passez au réglage suivant.



4 Réglez les minutes



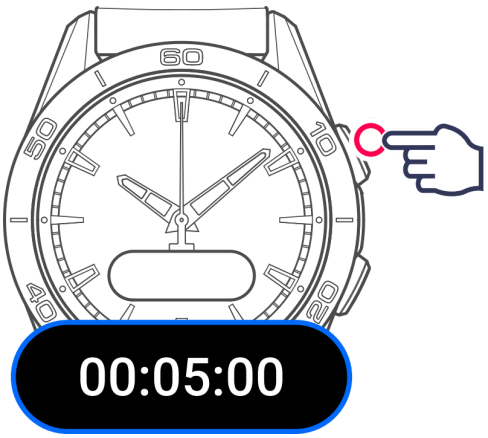
Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez les secondes et validez



6 Démarrez le minuteur



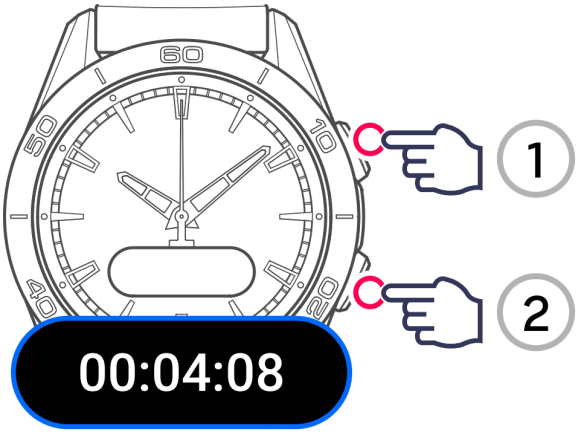
7 Minuteur en pause



8 Reprendre le chronomètre



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



INFORMATION

En mode appairé: La durée du minuteur peut aussi être réglée dans l’application.

Durée

REMARQUE

Les options disponibles sur cette page dépendent du mode de la montre : **appairée** ou **non appairée**. Ce mode est sélectionné lors du démarrage initial de la montre (start-up.md).

INFORMATION

En mode appairé: En mode appairé, le choix du fuseau horaire dans la liste ci-dessous est possible. En mode non appairé, les fuseaux horaires TIME 1 et TIME 2 sont réglés manuellement lors de la configuration initiale de la montre.

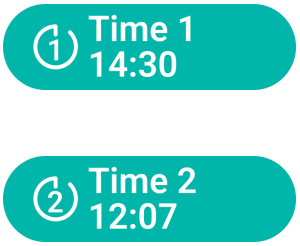
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez la fonction



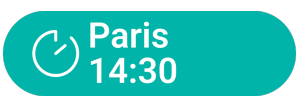
3 Sélectionnez le fuseau horaire que vous souhaitez définir



CONSEIL

La montre affiche toujours TEMPS 1.

4 Sélectionnez un fuseau horaire







Parcourez la liste des options. Vous pouvez soit :

- Sélectionnez une ville préconfigurée (par exemple, Londres, New York, Genève) pour appliquer automatiquement ce fuseau horaire.

> **CONSEIL**
>
> Cette liste peut être modifiée via l'application mobile Tissot T-Touch Connect Sport.

- Sélectionnez « Personnalisé » pour définir manuellement les heures et les minutes exactes.

5 Confirmer



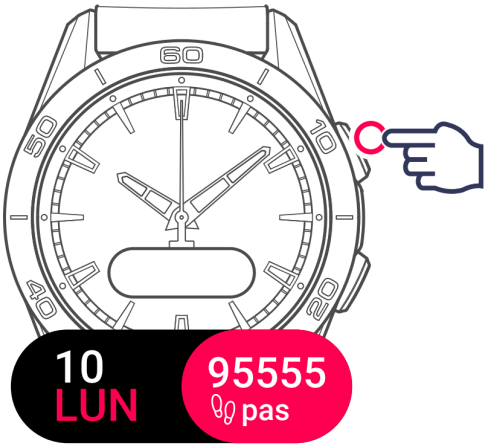
Touchez l'écran ou appuyez longuement sur le bouton poussoir supérieur pour confirmer votre sélection pour ce créneau horaire.

> **INFORMATION**
>
> Lors du passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver, la montre vous informera du changement 18 heures à l'avance et se mettra à jour automatiquement.

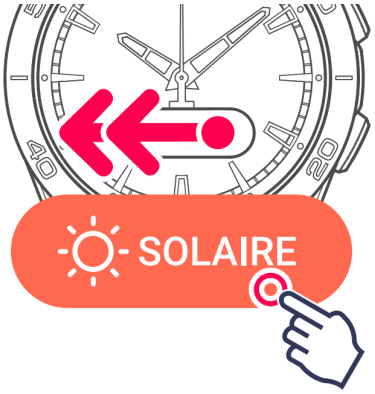
Solaire

La barre d'efficacité solaire affiche le niveau de charge solaire actuel de votre montre.

1 Activez la montre

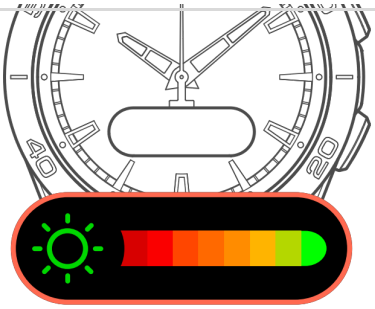


2 Affichez et sélectionnez la fonction

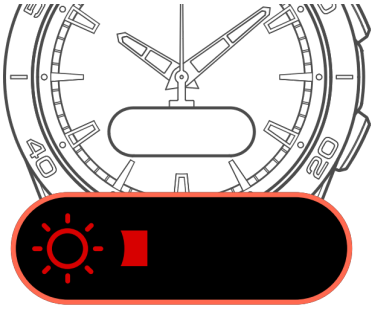


La montre affiche le niveau de luminosité :

Niveau optimal



Niveau minimal



INFORMATION

La montre se met en veille automatiquement après quelques secondes.

REMARQUE

Consultez l'application T-Connect (mode appairé) pour afficher l'historique du niveau de lumière capté par votre montre.

Fréquence cardiaque

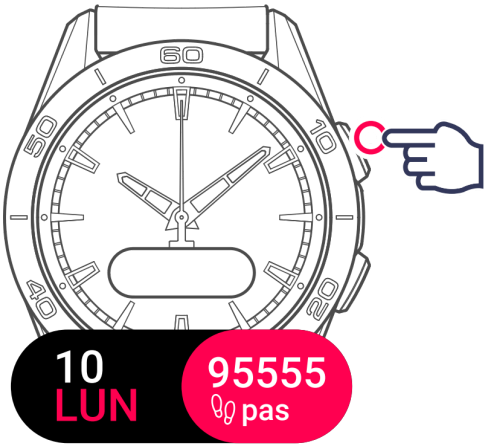
Fréquence cardiaque à la demande durant une brève période.

AVERTISSEMENT

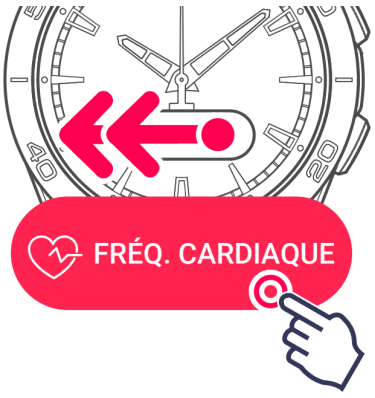
Pour assurer une bonne mesure de vos pulsations cardiaques, assurez-vous que votre montre est bien plaquée contre votre poignet.

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

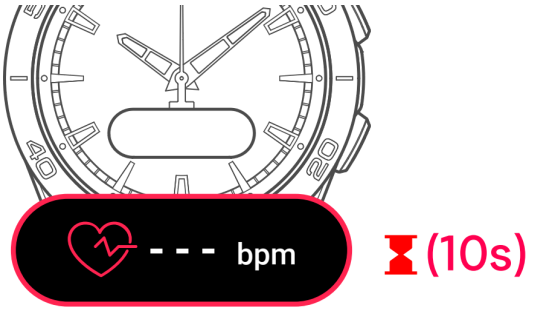
1 Activez la montre



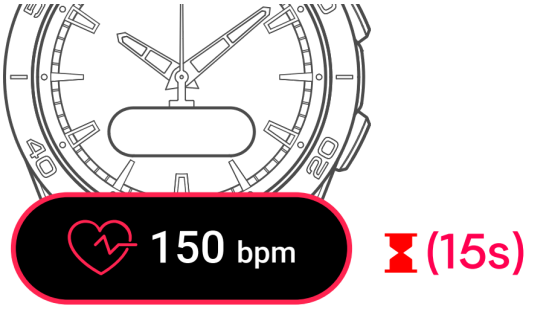
2 Affichez et sélectionnez la fonction



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.

Votre fréquence cardiaque mesurée à la demande n'est pas enregistrée.

INFORMATION

Si la montre se met en veille d'elle-même pendant la mesure de votre fréquence cardiaque, la mesure continue pendant 30 secondes. Si vous réactivez la montre dans ces 30 secondes, votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche immédiatement.

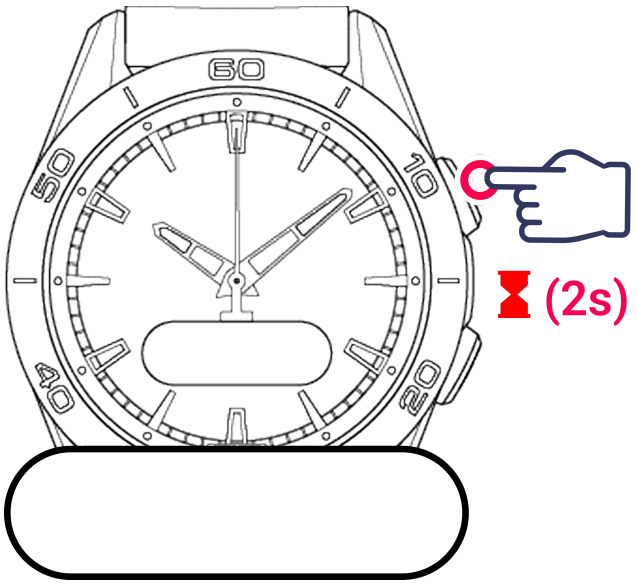
Si vous mettez vous-même la montre en veille (en appuyant sur les deux poussoirs ou en utilisant le geste de la paume), la mesure de la fréquence cardiaque s'arrête immédiatement.

Lampe torche

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

Activez ou désactivez la fonction

Appuyez sur le poussoir supérieur pour activer la lampe torche, à condition que cette action rapide ait été configurée dans l'application mobile Tissot. Pour plus de détails, consultez Actions rapides.



Une fois la lampe torche allumée, appuyez sur le poussoir inférieur pour l'éteindre.

INFORMATION

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

Historique des notifications

L'historique des notifications sur la montre affiche toutes les notifications que vous n'avez pas effacées sur votre téléphone.

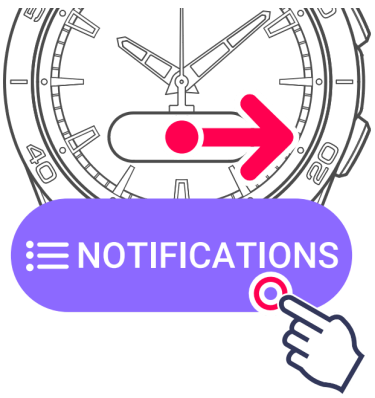
AVERTISSEMENT

Lorsque la montre est déconnectée, les notifications ne sont pas reçues. Lorsqu'elle se reconnecte à l'application, les notifications sont ajoutées directement à l'historique des notifications.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



La montre propose les possibilités suivantes :

Aucune notification



Les notifications disponibles



Effacer les notifications



Filtrage des notifications

L'application vous permet de contrôler quelles notifications s'affichent sur votre montre :

1. Ouvrez l'application mobile Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Accédez aux paramètres de la montre.
3. Accédez aux paramètres des notifications
4. Activez ou désactivez chaque type de notification

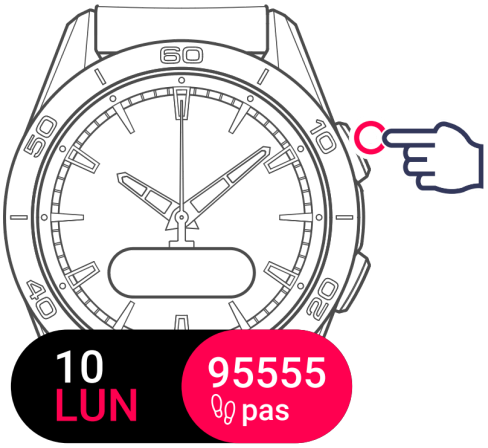
> **REMARQUE**
>
> Sur Android, vous pouvez filtrer par application. Sur iOS, vous pouvez filtrer par catégorie de notification. Toutes les notifications sont activées par défaut.

Trouver tél.

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

> **AVERTISSEMENT**
>
> 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.

Statistiques

Consultation

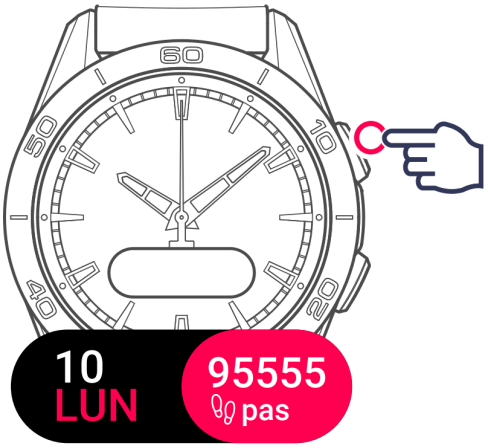
Votre montre enregistre vos statistiques journalières pour vous aider à suivre vos activités et vos progrès. Vous pouvez les consulter à tout moment sur votre montre et sur l’application Tissot.

REMARQUE

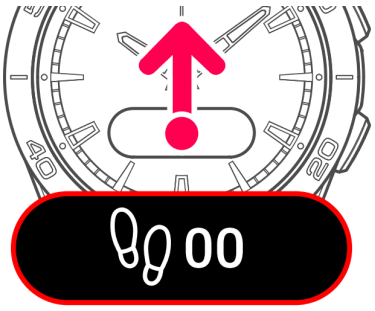
Les données des statistiques journalières sont remises à zéro à minuit chaque jour.

Vos données quotidiennes prennent en compte à la fois votre activité quotidienne et vos activités sportives : pas, distance, calories et durée.

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



Energie dépensée



Durée de l’activité



Distance parcourue



Plus d’informations sur les données

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

Affichez et sélectionnez le menu d’objectif



Définissez votre propre objectif

Votre objectif

Définissez des objectifs quotidiens de pas, de calories, de distance et de temps actif sur la montre et dans l'application, et soyez notifié lorsqu'un objectif est atteint.

1 Activez la montre



2 Affichez les statistiques



3 Affichez et sélectionnez le menu d’objectif

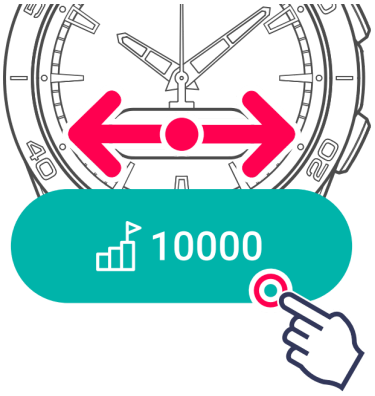


Objectifs préenregistrés

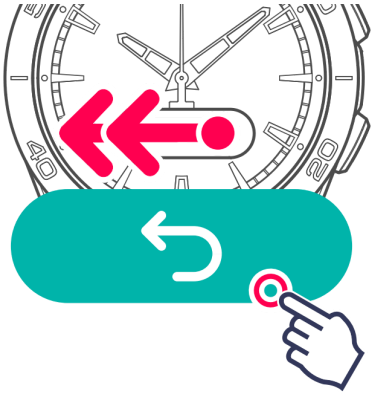
Votre montre propose 3 possibilités :



4 Sélectionnez l’objectif préenregistré

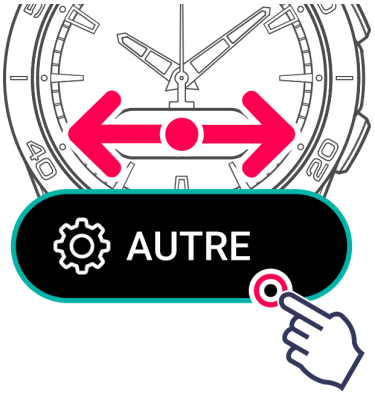


5 Terminez et confirmez l'objectif

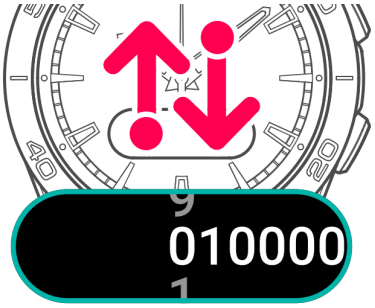


Objectif personnalisé

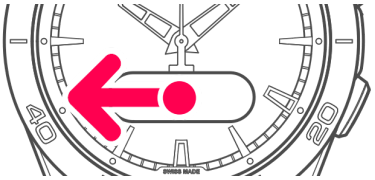
1 Sélectionnez le menu



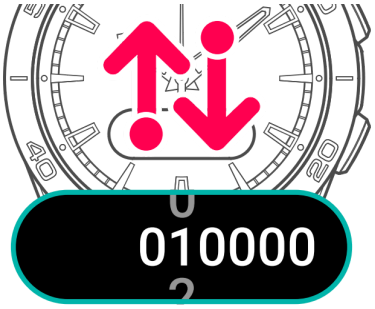
2 Personnalisez votre objectif en réglant l’unité des centaines de milliers



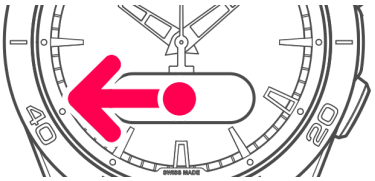
Puis, passez au réglage suivant.



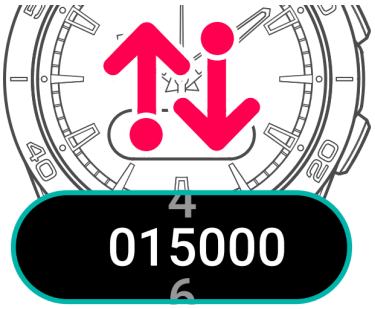
3 Réglez l’unité des dizaines de milliers



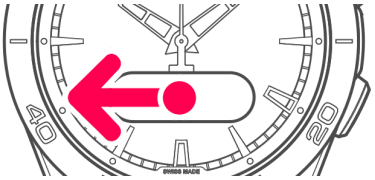
Puis, passez au réglage suivant.



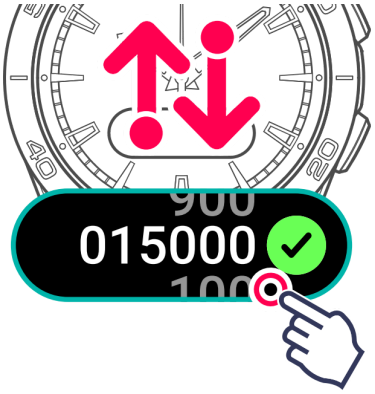
4 Réglez l’unité des milliers



Puis, passez au réglage suivant.



5 Réglez l’unité des centaines et validez



6 Terminez et confirmez l'objectif



REMARQUE

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

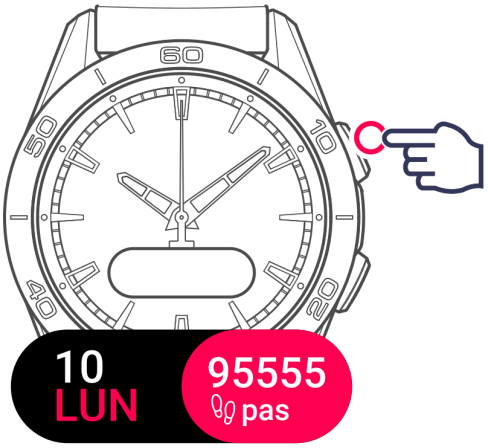
Réglages

Paramètres généraux

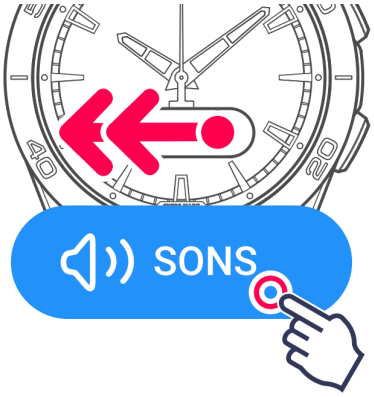
Paramètres généraux des sons

Gérez les paramètres généraux des sons qui s'appliquent à toutes les fonctions de la montre, à l'exception des alarmes et des minuteries, qui disposent de leurs propres réglages de sons.

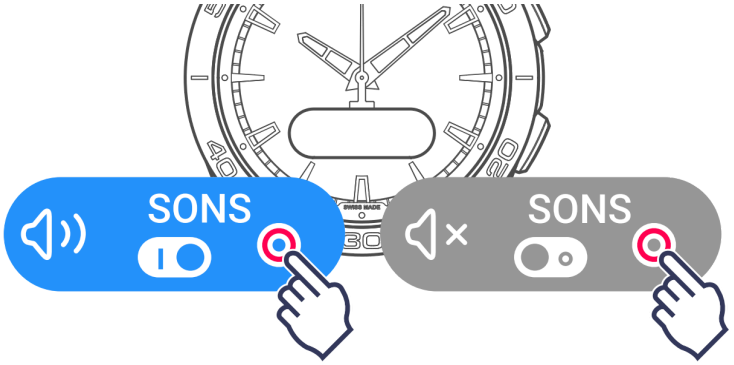
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



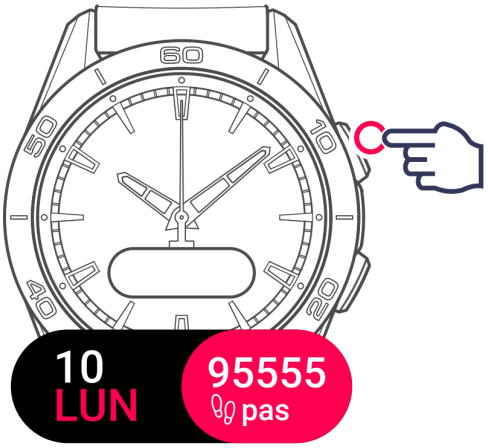
3 Activez / désactivez les sons



Paramètres généraux des vibrations

Gérez les paramètres généraux des vibrations qui s'appliquent à toutes les fonctions de la montre, à l'exception des alarmes et des minuteries, qui disposent de leurs propres réglages de vibrations.

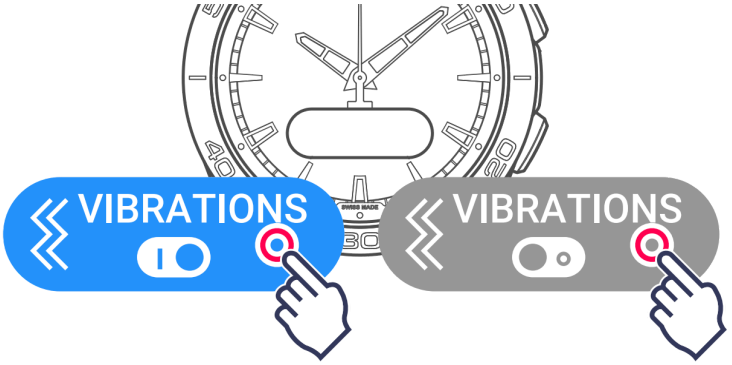
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



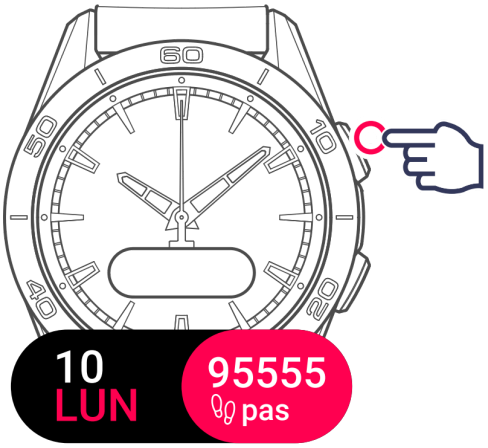
3 Activez / désactivez les vibrations



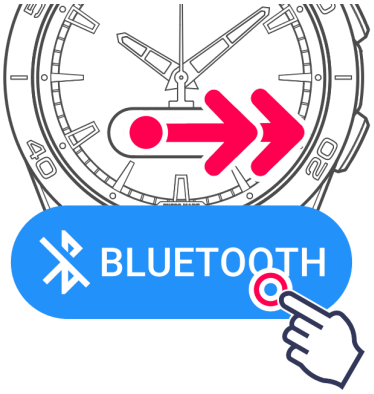
Bluetooth®

Activation / désactivation de la connexion Bluetooth®

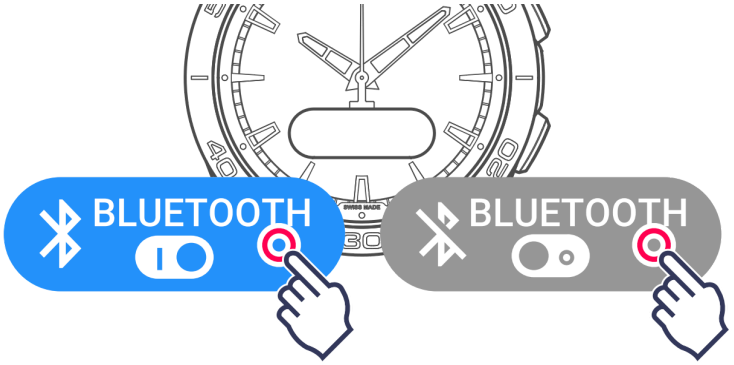
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le réglage



3 Activez ou désactivez

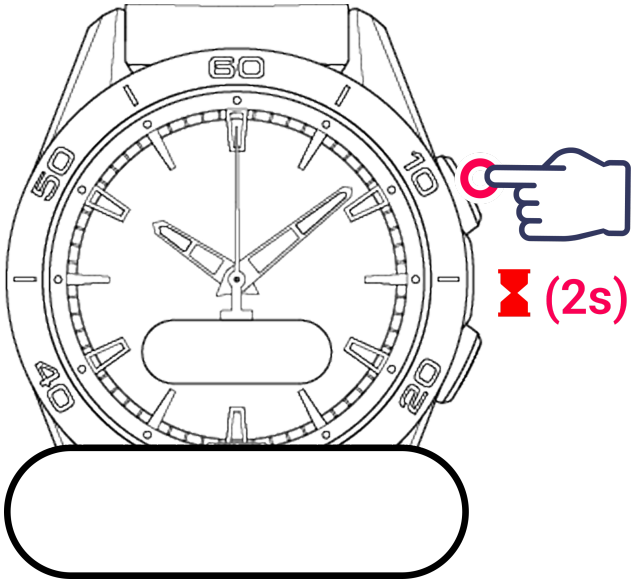


AVERTISSEMENT

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.

Actions rapides

Depuis les paramètres de l'application mobile Tissot, vous pouvez attribuer une action rapide au poussoir supérieur de votre montre. Une fois configurée, écran de la montre éteint, maintenez le poussoir supérieur enfoncé pendant 2 secondes pour déclencher l'action sélectionnée. Appuyez sur le poussoir inférieur pour la désactiver.



Actions rapides disponibles

Les options suivantes peuvent être ajoutées aux actions rapides :

- **Réveiller la montre**
- **Activités**
- **Moniteur de fréquence cardiaque**
- **Notifications**
- **Minuteries**
- **Fuseaux horaires**
- **Chronographe**
- **Trouver mon téléphone**
- **Batterie et connexion**
- **Lampe torche**

Comment configurer

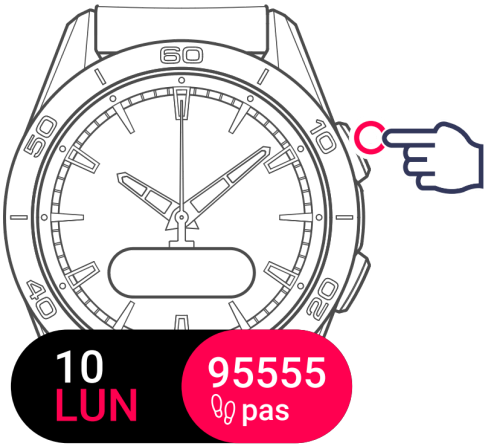
1. Ouvrez l'application mobile Tissot T-Touch Connect Sport.
2. Accédez aux paramètres de la montre.
3. Sélectionnez Action rapide.
4. Choisissez l'action à attribuer au poussoir.
5. Sélectionnez à nouveau l'action pour confirmer. Une coche indiquera que l'action a été définie.

> **AVERTISSEMENT**
>
> L'action rapide ne fonctionne que lorsque l'écran de la montre est éteint et qu'aucun chronographe ou activité n'est en cours.

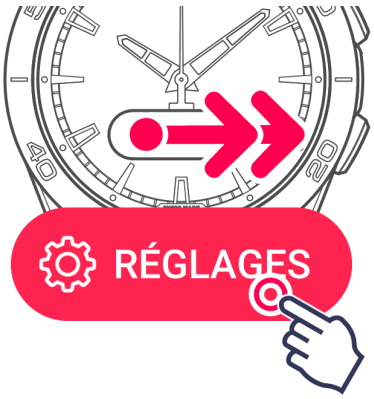
Cadran

Choisissez le cadran qui affiche les informations les plus pertinentes pour vous.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Affichez et sélectionnez le menu Cadran



4 Sélectionnez un cadran

Date / Pas (par défaut)



Date / Calories



Heure / Notifications (uniquement en mode appairé) / Alarme / Pas



Heure / Notifications (uniquement en mode appairé) / Alarme / Calories



Date / Heure



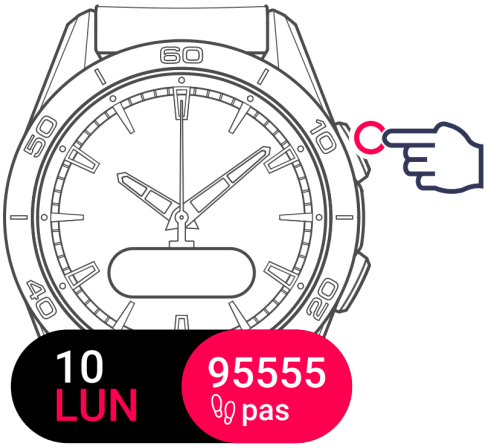
INFORMATION

Le cadran sélectionné est enregistré individuellement pour chaque montre.

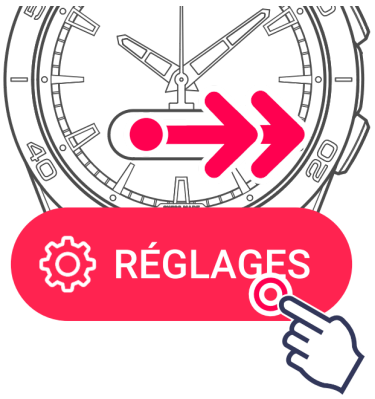
Batterie

Utilisation des modes veille et Eco

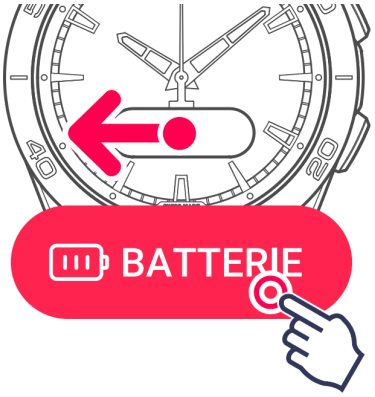
1 Activez la montre



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 passe automatiquement en mode veille lorsqu'elle n'est pas portée pendant 60 minutes.

Mode veille



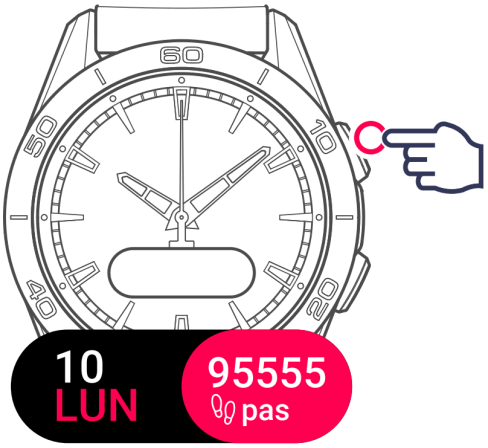
Activez ce mode pour mettre immédiatement la montre en mode veille.

En mode veille, la montre n'est pas connectée à l'application. Pour sortir du mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton. La montre sortira également du mode veille lorsqu'une alarme ou une minuterie sonnera.

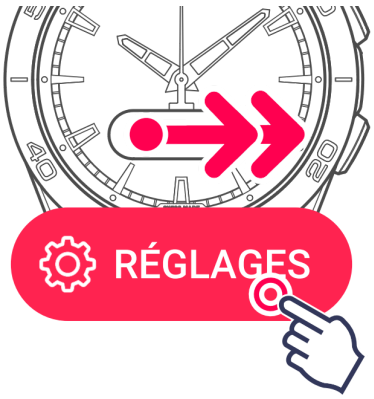
Alertes

Activation / désactivation

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages

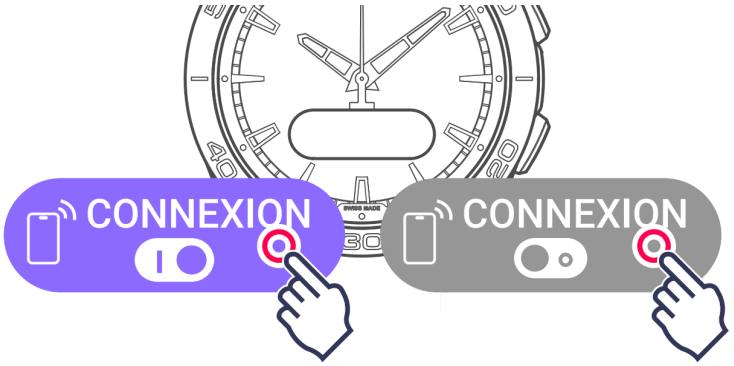


3 Affichez et sélectionnez le réglage des alertes



4 Activez / désactivez les alertes

Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour parcourir les différentes alertes. Utilisez le bouton pour activer ou désactiver chacune d'elles.



- **Alertes d'activité**: Vous recevrez une notification lorsque vous n'aurez pas assez bougé.
- **Alertes d'objectif**: Vous recevrez une notification lorsque vous aurez atteint votre objectif quotidien.
- **Alertes de connexion**: Lorsque les alertes sont activées, la montre émet un signal sonore au moment de la connexion ou de la déconnexion avec l’application.
- **Alertes d'activité**: Vous recevrez une notification lorsque la montre détecte que vous vous êtes arrêté ou que vous avez repris un mouvement pendant une activité.

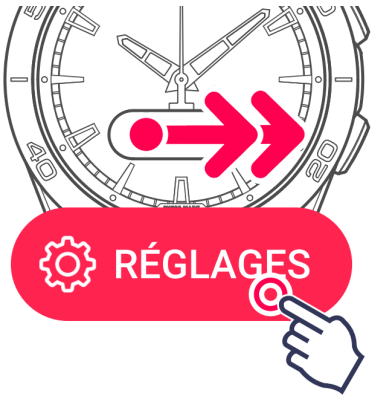
Sons

Gérez les sons et les vibrations pour les alarmes et minuteries, les notifications et la navigation.

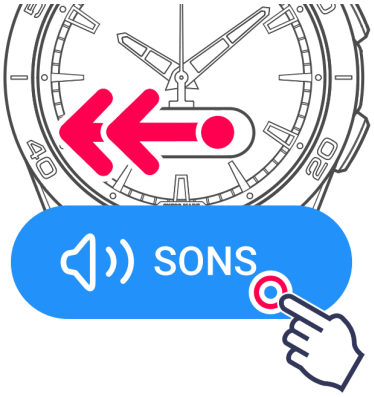
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Affichez et sélectionnez le réglage des sons



La montre propose 3 possibilités :

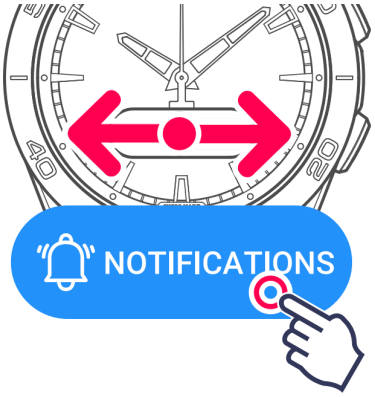
- **Alarme et minuterie:** Sélectionnez pour régler les sons et les vibrations des alarmes et minuteries lorsqu'une alarme ou une minuterie sonne.
- **Notifications:** Sélectionnez pour régler les sons et les vibrations des notifications/appels entrants.

> **REMARQUE**
>
> Lorsque le téléphone est en mode « Ne pas déranger », la montre ne reçoit pas les appels entrants ni les notifications.

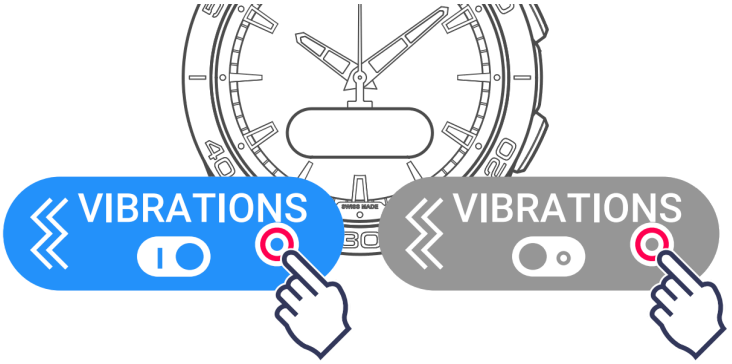
- **Navigation:** Gérez les sons et les vibrations lors de la navigation dans les menus de la montre.

Dans Browsing, vous pouvez configurer les sons et les vibrations séparément. Pour chacun, choisissez l'un des trois états : Activé, Désactivé ou Validation. Avec Validation, la montre ne réagit que lorsque vous confirmez un réglage ou une action, par exemple lors du réglage des heures ou des minutes d'une alarme.

4 Affichez et sélectionnez le réglage

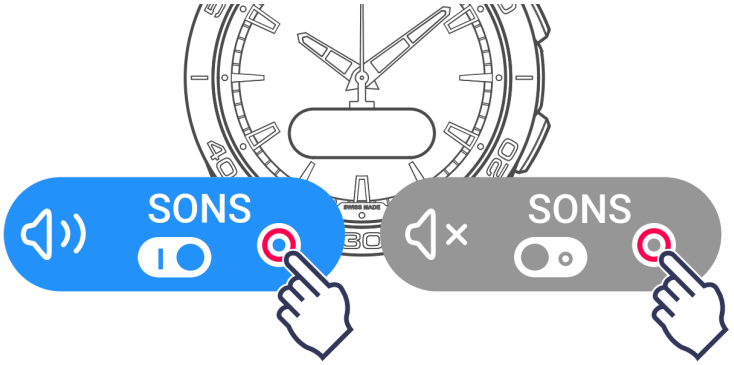


5 Activez / désactivez les vibrations



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

6 Activez / désactivez les sons



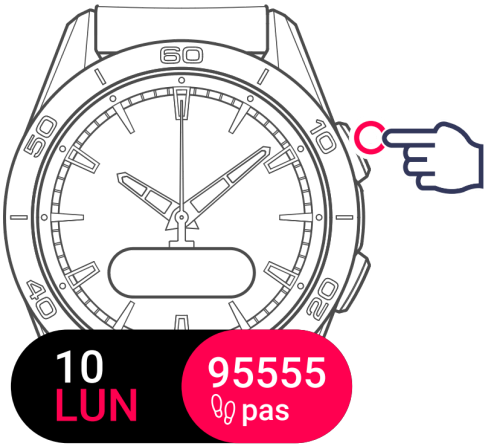
REMARQUE

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

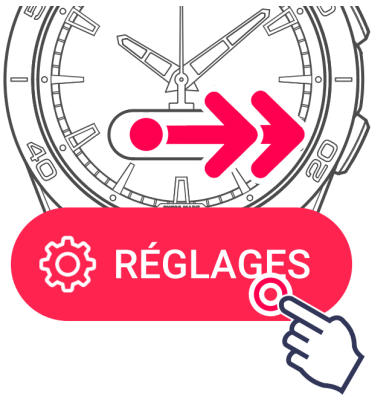
Langue

Sélection de la langue d’affichage

1 Activez la montre



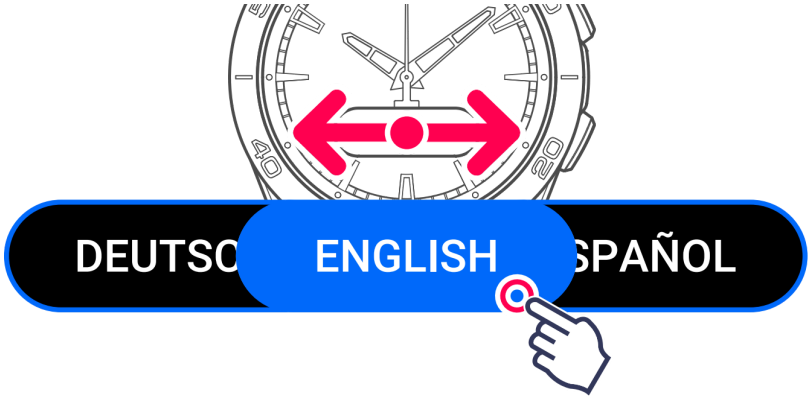
2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Sélectionnez le réglage de la langue



4 Affichez et sélectionnez la langue désirée

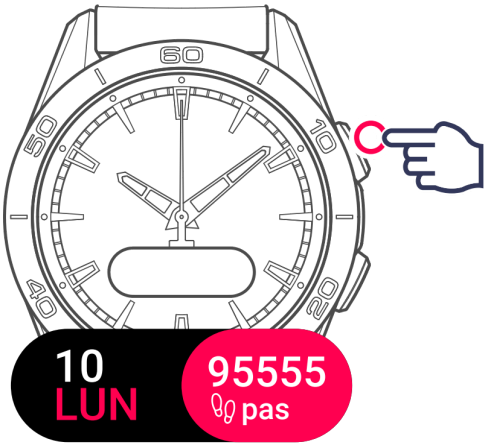


Avancés

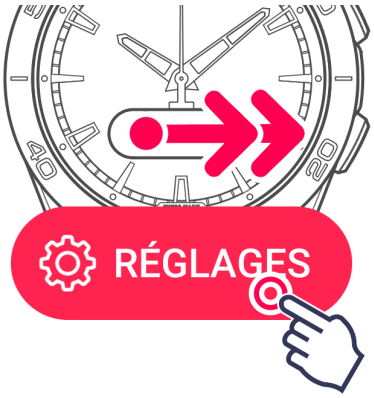
Utilisation des réglages avancés

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

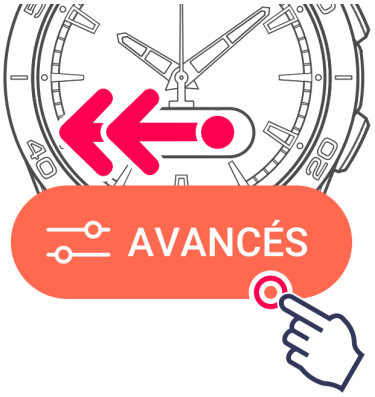
1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



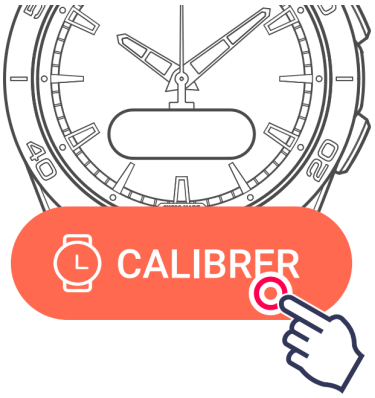
3 Affichez et sélectionnez les réglages avancés



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.



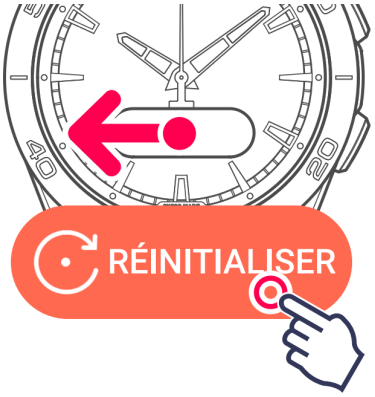
Fin du cycle de calibration



RÉINITIALISER

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

2 Affichez et lancez la réinitialisation de la montre



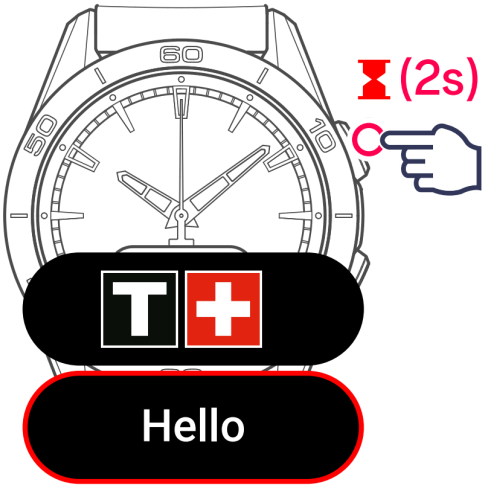
3 Validez la suppression des données

Touchez la zone de l’écran selon votre choix.



Confirmer: 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.

Annuler: la procédure est annulée.



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

Continuez la procédure de démarrage

Format de l'heure et date

Définissez le format d'heure et la date souhaités.

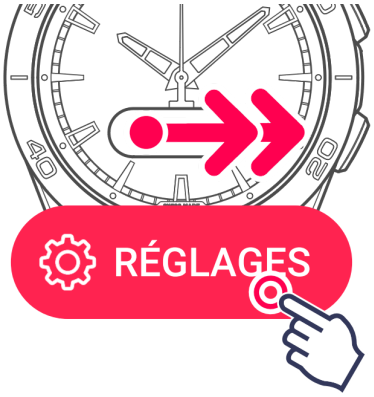
> **REMARQUE**
>
> Les options disponibles sur cette page dépendent du mode de la montre : **appairée** ou **non appairée**. Ce mode est sélectionné lors du démarrage initial de la montre (start-up.md).

Définir le format de l'heure

1 Activez la montre



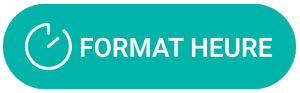
2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Afficher et sélectionner le réglage HEURE/DATE



4 Appuyez sur FORMAT DE L'HEURE



5 Choisissez 24 heures ou 12 heures



Fixez la date

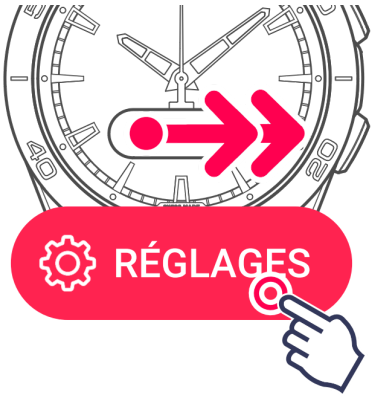
AVERTISSEMENT

La fonction « RÉGLER LA DATE » est uniquement disponible en mode non jumelé. En mode jumelé, la date se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

1 Activez la montre



2 Affichez et sélectionnez le menu des réglages



3 Afficher et sélectionner le réglage HEURE/DATE



4 Appuyez sur DÉFINIR LA DATE



5 Ajustez l'année, le mois et le jour.

Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton poussoir supérieur pour confirmer.

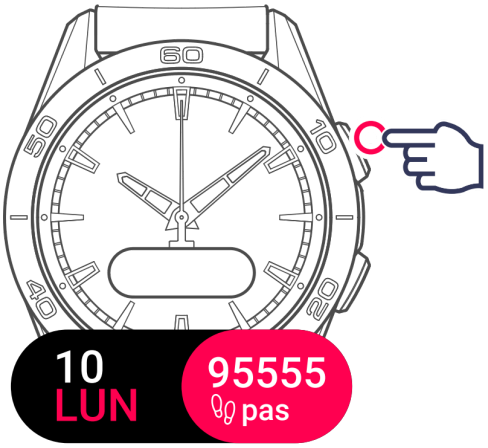
6 Confirmer



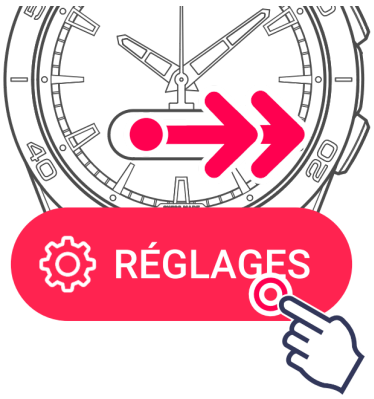
A propos

Informations à propos de votre montre

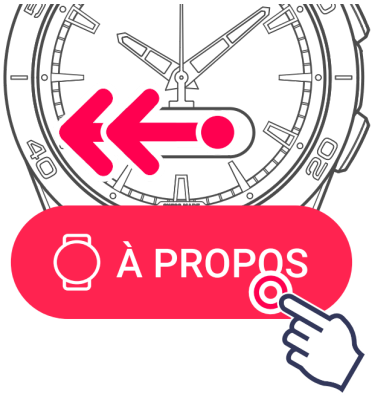
1 Activez la montre



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.

> **REMARQUE**
>
> Après une mise à jour, les réglages sont récupérés depuis l'application mobile – vous n'avez pas besoin de les appliquer à nouveau manuellement. Veillez à rester connecté à l'application mobile après la mise à jour pour permettre la restauration des réglages.

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.

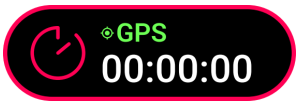
Information

Données

Données des activités

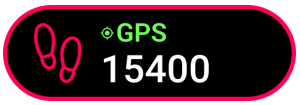
Données enregistrées lors des activités suivies.

Durée de l’activité



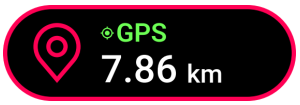
C’est le temps écoulé pendant le suivi d’une activité. Tant que l’activité n’est pas terminée, la durée est comptée.

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

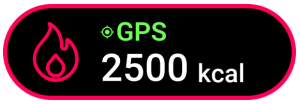


La distance parcourue est calculée en tenant compte des mouvements de votre bras mesurés par l’accéléromètre 3 axes ainsi que des données GPS.

> **REMARQUE**
>
> Si l'activité est en pause, la distance parcourue pendant la pause n'est pas comptabilisée. Seule la distance enregistrée lorsque l'activité est en cours est ajoutée au total.

Si des points de données GNSS sont manquants pour une raison quelconque (par exemple autorisations, faible précision, absence de signal ou déconnexion), la distance pour l'intervalle de temps concerné est estimée par interpolation.

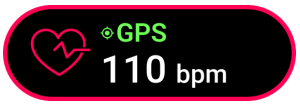
Energie dépensée



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.

AVERTISSEMENT

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.

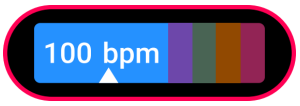
La fréquence cardiaque est définie en fonction des valeurs spécifiées dans l’application Tissot. Sans indication, la valeur par défaut de l’année de naissance est 1970. Sa valeur maximale est calculée comme suit : 220 - âge.

AVERTISSEMENT

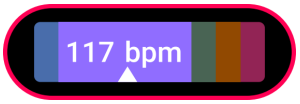
Les valeurs par défaut pour les zones ne sont pas les bpm (battements par minute), mais le pourcentage (%) de votre fréquence cardiaque maximale.

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 %

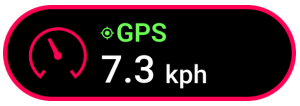


Temps par unité de distance (Allure)



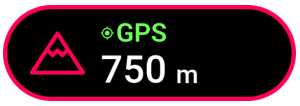
Temps moyen passé pour parcourir un kilomètre (ou un mile) lors d'une activité. L'application calcule la valeur moyenne des temps passés pour chaque kilomètre.

Vitesse



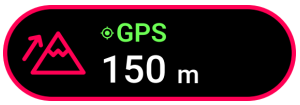
Vitesse moyenne de déplacement lors de votre activité, exprimée en kilomètres (ou miles) par heure.

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



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



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.

Durée de l’activité



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



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

Information

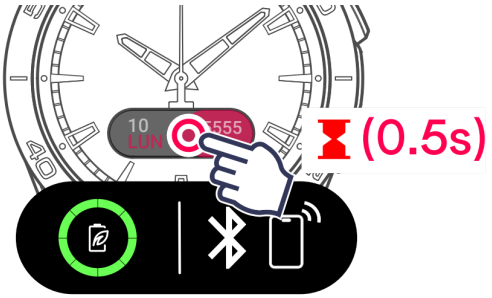
Votre T-Touch Connect Sport fonctionne avec une batterie Lithium-ion Polymer rechargée grâce au capteur solaire placé dans le cadran ou à l’aide du câble livré.

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

- Autonomie illimitée en mode Watch (nécessite un éclairage extérieur > 20 min/jour par ciel dégagé, 20 kLux).
- Jusqu'à 6 mois en mode Standard Connected (nécessite un éclairage extérieur > 35 min/jour par ciel dégagé, 20 kLux).
- Jusqu'à 3 mois en mode Sport Connected (nécessite un éclairage extérieur > 60 min/jour par ciel dégagé, 20 kLux).

Consultez le niveau de la batterie

1 Touchez l’écran pendant 0.5 secondes



Recharge de la batterie

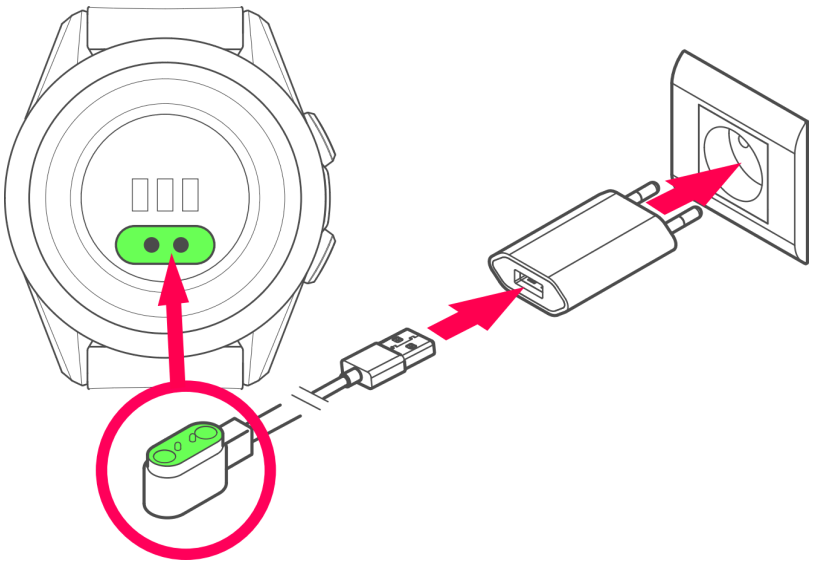
La montre est livrée avec un câble USB spécial permettant la recharge tout en garantissant son étanchéité.

> **AVERTISSEMENT**
>
> 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



REMARQUE

Des aimants assurent la bonne orientation du connecteur.

INFORMATION

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

Modes

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.
- **Chronographe**: 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

AVERTISSEMENT

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.

REMARQUE

Si votre montre ne s'est pas connectée à l'application T-Connect depuis un certain temps, elle affiche une fenêtre contextuelle « Ouvrir l'appli Tissot » — le même rappel que celui affiché lors de la configuration initiale — vous invitant à ouvrir l'application sur

votre téléphone. En ouvrant l'application, vous permettez à votre montre de synchroniser vos données afin qu'elles restent sauvegardées. Ce rappel ne s'affiche plus pendant 24 heures.

Modes

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 de l’application.

Certaines données sont enregistrées momentanément dans la montre :

- **Chronographe**: 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.

> **INFORMATION**
>
> **Localisation**: aucun suivi de localisation ni mesure d'altitude. La distance et la vitesse ne sont pas mesurées pour les activités de cyclisme.

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.

> **AVERTISSEMENT**
>
> 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

> **AVERTISSEMENT**
>
> 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 d'un 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	Australie	Autriche
Biélorussie	Belgique	Bosnie-Herzégovine
Brésil	Bulgarie	Canada
Chili	Chine	Colombie
Croatie	Chypre	République Tchèque
Danemark	Estonie	Iles Féroé
Finlande	France	Allemagne
Gibraltar	Grèce	Groenland
Guatemala	Hong Kong	Hongrie
Islande	Inde	Irlande
Israël	Italie	Japon
Jordanie	Corée	Kosovo
Lettonie	Liban	Liechtenstein
Lituanie	Luxembourg	Macao
Malaisie	Malte	Mexique
Moldavie	Monaco	Monténégro
Pays-Bas	Nouvelle-Zélande	Macédoine du Nord
Norvège	Pologne	Portugal
Roumanie	Saint-Marin	Serbie

Singapour	Slovaquie	Slovénie
Espagne	Suède	Suisse
Taiwan	Thaïlande	Turquie
Ukraine	Emirats arabes unis	Royaume-Uni
Etats-Unis	Vatican	Venezuela

Jeu de caractères supportés (notifications)

Afrikaans	Albanais	Basque
Breton	Catalan*	Chinois (simplifié)
Corse	Tchèque	Danois*
Néerlandais*	Anglais	Estonien*
Féroïen	Finnois*	Français
Galicien	Allemand	Hongrois*
Islandais	Indonésien	Irlandais
Irlandais* (orthographe traditionnelle)	Italien	Japonais
Coréen	Kurde	Léonais
Lituanien	Luxembourgeois	Malais
Mannois	Norvégien	Occitan
Polonais	Portugais	Rhéto-roman
Ecossais	Gaélique écossais	Slovaque

Sami du Sud	Espagnol	Swahili
Suédois	Tagalog	Wallon
Gallois*		

*Attention, quelques caractères peuvent être manquants.

Langues de l’application

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

Langues de la montre

Chinois (simplifié)	Anglais	Français
Allemand	Italien	Japonais
Coréen	Malais	Espagnol
Thai		

Mise à jour du firmware

Lorsqu'une nouvelle version du firmware est disponible, l'application T-Connect la télécharge et la transfère automatiquement sur votre montre en arrière-plan, sans l'installer immédiatement.

Pour l'installer, effectuez l'une des opérations suivantes :

- Appuyez sur Mettre à jour dans l'application T-Connect, ou
- Confirmez le rappel de mise à jour affiché sur la montre.



Versions et nouveautés

Version	Disponibilité	Modifications
10.2	Août 2026	**Corrections de bugs et améliorations**
10.1	Juin 2026	**Corrections de bugs et améliorations**
10.0	Avril 2026	**Distance précise pendant la pause** La distance parcourue pendant qu'une activité est en pause n'est plus comptabilisée, et les points de données GPS manquants sont estimés par interpolation. **Sons et vibrations des alarmes et minuteurs** Les alarmes et minuteurs disposent désormais de leurs propres réglages de son et de vibration, distincts des réglages généraux de la montre. **Activité en direct pour le cyclisme en Chine** Le suivi d'activité en direct pour le cyclisme est désormais disponible pour les utilisateurs en Chine. **Corrections de bugs et améliorations**
9.2	Février 2026	**Réglages et alertes d'objectifs étendus** Définissez des objectifs quotidiens pour les pas, les calories, la distance et le temps actif sur la montre et dans l'application, et recevez une notification lorsqu'un objectif est atteint. **Plus d'actions rapides** La fonction torche (lampe de poche) fait son retour, accompagnée d'activités supplémentaires, désormais disponibles en tant qu'actions rapides sur le poussoir. **Filtrage des notifications sur iOS** Filtrez les notifications du smartphone par catégorie sur iOS (par application individuelle sur Android). **Corrections de bugs et améliorations**

Version	Disponibilité	Modifications
9.1	Octobre 2025	**Mode veille** Le mode Sommeil a été renommé en mode Standby. **Cumul des données des activités quotidiennes et sportives** Votre résumé quotidien combine désormais l'activité quotidienne et les activités sportives : pas, distance, calories et durée. **Corrections de bugs et améliorations**
9.0	Juin 2025	**Fonction torche désactivée** La fonction torche a été désactivée. **Recopie de l'activité en direct** Visualisez votre activité de cyclisme en temps réel sur T-Connect app — les données sont automatiquement reproduites sur l'écran de votre téléphone. **Ne pas déranger et historique des notifications** La montre respecte le mode Ne pas déranger de votre téléphone, en coupant le son des appels entrants et des notifications ; consultez l'historique de vos notifications sur la montre. **Widget NBA simplifié** Les scores et calendriers NBA en direct ne sont plus disponibles sur la montre. Le widget affiche désormais une bannière renvoyant vers le site Web de la NBA pour les dernières actualités. **Corrections de bugs et améliorations**
8.3	Avril 2025	**Historique des activités en intérieur** La montre enregistre désormais l'historique de votre activité en intérieur la plus récente — synchronisez-la avec T-Connect app pour la sauvegarder définitivement.

Version	Disponibilité	Modifications
		Activités en intérieur sur la montre Sélectionnez et démarrez des activités de tapis de course, de vélo en salle et d'escaliers directement depuis la montre — sans GPS. **Gérer les alertes de pause/reprise automatique** Configurez des alertes pour le moment où une activité est automatiquement mise en pause ou reprise en fonction de vos mouvements. **Corrections de bugs et améliorations**
8.2	Mars 2025	**Actions rapides sur le poussoir** Attribuez une action rapide au poussoir pour accéder rapidement à votre fonction préférée. **Sélection du cadran** Choisissez parmi 5 cadrans disponibles directement sur votre TTC Sport. **Mises à jour du micrologiciel transparentes** T-Connect app télécharge les mises à jour du micrologiciel et les transfère automatiquement à votre montre en arrière-plan, sans les installer immédiatement. **Corrections de bugs et améliorations**

Version	Disponibilité	Modifications
8.1	Janvier 2025	**Accès plus rapide à la fréquence cardiaque** Si la montre devient inactive pendant la mesure de la fréquence cardiaque, la mesure se poursuit pendant 30 secondes — réactivez-la dans ce délai pour la consulter immédiatement. **Détection du lever du poignet pendant les activités** Levez le poignet pendant une activité pour réveiller l'écran et consulter vos données ; la détection se désactive automatiquement en pause. **Corrections de bugs et améliorations**
8.0	Octobre 2024	**Historique du niveau de luminosité** Consultez l'historique du niveau de luminosité capté par votre montre sur T-Connect app (mode appairé). **Auto Lap pour les activités** Accédez à des données détaillées sur l'Auto Lap pour la randonnée, la course et le cyclisme. **Niveau d'énergie solaire** Suivez les tendances de l'énergie solaire dans le temps et comprenez mieux leur impact positif sur l'autonomie de la batterie. **Fréquence cardiaque à la demande** Mesurez votre fréquence cardiaque en temps réel directement depuis la montre d'un simple toucher. **Fonction lampe de poche** Appuyez longuement sur le poussoir inférieur pour transformer instantanément la montre en lampe de poche. **Zones d'entraînement au poignet** Consultez votre zone d'entraînement actuelle directement sur votre poignet pendant une activité.

Version	Disponibilité	Modifications
		Rappel de reconnexion La montre vous invite à ouvrir T-Connect app si elle n'est pas connectée. **Pause et reprise automatiques de vos activités** Les activités de randonnée, de course et de cyclisme sur TTC Sport se mettent automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez et reprennent lorsque vous recommencez à bouger. **Corrections de bugs et améliorations**

Documents

Déclaration de conformité

- Déclaration de conformité

Garantie

- Garantie