

**Podomètre à Mémoire de 7 jours****(Modèle : PE823)****Podomètre Pulsemètre****(Modèle : PE826)****Podomètre à Sirène d'Alarme****(Modèle : PE828)****Podomètre Parlant avec Radio FM****(Modèle : PE829 / PE829A)****MANUEL D'UTILISATION****TABLE DES MATIÈRES**

<b>Présentation</b> .....	2
<b>Caractéristiques Principales</b> .....	2
PE823 – Vue Avant et Arrière .....	2
PE826 – Vue Avant et Arrière .....	2
PE828 – Vue Avant et Arrière .....	2
PE829 / PE829A – Vue Avant et Arrière .....	3
Ecran LCD .....	4
<b>Pour Commencer</b> .....	4
Reglage .....	4
Important Pour la Precision .....	4
Conseils Utiles .....	5
<b>Navigation Entre les Modes Opérationnels</b> .....	5
<b>Quotidien</b> .....	5
<b>Objectif</b> .....	6

<b>Compte-à-rebours</b> .....	6
<b>Mémoire</b> .....	7
Visualiser les Performances Hebdomadaires .....	7
Visualiser les Performances Quotidiennes .....	7
Suppression de Tous les Enregistrements .....	8
<b>Heure / Profil D'utilisateur</b> .....	8
Pour Régler le Profil D'utilisateur Pour la 1ère	
Fois ou Apres un Changement de Piles .....	8
Changement des Reglages Individuels de	
l'heure ou du Profil D'utilisateur .....	9
<b>Reveil</b> .....	9
<b>Compte Pools / Indice de Stress</b>	
<b>(Seulement Disponible Pour PE826)</b> .....	9
<b>Comment Utiliser la Sirene D'alarme</b>	
<b>(Seulement Disponible sur pe828)</b> .....	11
<b>Radio FM (Seulement Disponible</b>	
<b>Pour PE829 / PE829A)</b> .....	11
Recherche et Memorisation de Stations Radio .....	11
<b>Fonction Vocale (Seulement Disponible</b>	
<b>Pour PE829 / PE829A)</b> .....	12
<b>Retro Eclairage / led / Verrouillage de</b>	
<b>Clavier / Redemarrage</b> .....	12
<b>Piles</b> .....	13
PE823 / PE826 .....	13
PE828 .....	13
PE829 / PE829A .....	13
<b>Attention</b> .....	13
<b>Caracteristiques Techniques</b> .....	14
<b>A Propos D'oregon Scientific</b> .....	15
<b>Declaration de Conformite Europeenne</b> .....	15

## PRESENTATION

Merci d'avoir choisi un podomètre Oregon Scientific™ (PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A).

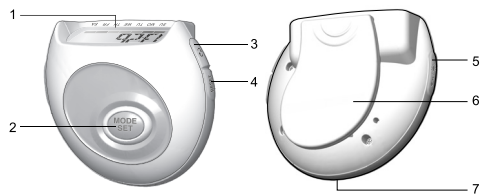
Ces appareils uniques sont parfaits pour gérer votre exercice régulier. Le podomètre compte le nombre de pas parcourus d'un lieu à l'autre et calcule la distance totale couverte ainsi que les dépenses de calories.

D'autres fonctions importantes comme l'objectif de pas / distance / calories, la fonction mémoire de 7 jours, le temps d'arrivée au but estimé et le verrouillage de clavier sont incluses.

REMARQUE veuillez garder ce manuel à proximité lorsque vous utilisez votre nouvel appareil. Il contient des instructions pratiques progressives de même que des caractéristiques et des avertissements que vous devriez connaître.

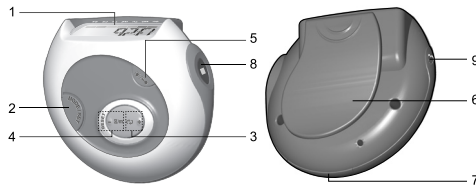
## CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

### PE823 – VUE AVANT ET ARRIÈRE



2

### PE826 – VUE AVANT ET ARRIÈRE

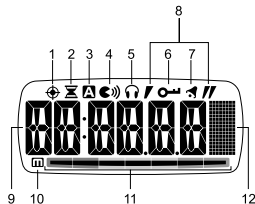


### PE828 – VUE AVANT ET ARRIÈRE





## ECRAN LCD



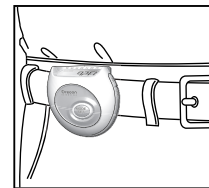
1. Apparaît dans le mode Objectif
2. Apparaît dans le mode compte-à-rebour et clignote quand un autre mode est affiché et le compte-à-rebour est en marche
3. Apparaît quand l'Annonce Automatique est activée – Seulement PE829 / PE829A
4. Apparaît quand la Fonction Vocale est opérationnelle – Seulement PE829 / PE829A
5. Apparaît quand la Radio FM est opérationnelle – Seulement PE829 / PE829A
6. Apparaît quand le verrouillage de clavier est activé
7. Apparaît quand le réveil est activé
8. Apparaît dans le mode compte-à-rebour
9. Montre l'allonge, la distance et les calories, l'heure / réveil, le compte-à-rebour et le profil de l'utilisateur
10. Apparaît dans le mode Mémoire de 7 jours
11. La barre colorée montre le jour de la mémoire et le statut de l'objectif.
12. Tableau matriciel qui montre les divers icônes pour indiquer le mode / l'affichage en cours

## POUR COMMENCER

### REGLAGE

Vous devez régler l'appareil (comme il est montré ci-dessous) quand vous l'activez pour la première fois, le remettez à zéro ou changez les piles, sans quoi votre podomètre ne fonctionnera pas correctement.

1. Pour activer l'appareil, retirer le ruban isolateur sous le couvercle de piles. (Pour PE828, insérer les piles.)
2. Régler l'heure et le profil d'utilisateur (voir la section Heure / Profil d'utilisateur).
3. Seulement PE826 – Calibrer la signature de l'indice de relaxation ( voir la section Compte Pous / Indice de Stress).
4. Attacher le podomètre à la ceinture ou aux vêtements au niveau de la taille. Le fixer solidement en position horizontale. Une position incorrecte peut donner des résultats erronés.



### IMPORTANT POUR LA PRECISION

**Les conditions suivantes peuvent causer un mauvais calcul des pas parcourus :**



1. Un rythme inégal tel que la marche au milieu d'une foule ou sur un terrain inégal.
2. Des mouvements verticaux fréquents, tels que se lever et/ou s'asseoir ; courir, sauter ou monter/descendre des escaliers ou des pentes abruptes.

### CONSEILS UTILES

**quand vous changez les réglages, vous pouvez :**

- Appuyer et tenir **+** / **-** pour naviguer rapidement dans les options de réglage.
- Appuyer sur **SET** pour passer ou confirmer un réglage et aller au suivant.

**REMARQUE** Si pendant le mode réglage aucune touche n'est utilisée dans les 30 secondes, il y aura un bip sonore et l'écran reviendra au mode précédent.

### NAVIGATION ENTRE LES MODES OPÉRATIONNELS

Appuyer sur **MODE** pour naviguer entre les 6 modes opérationnels :

- Quotidien
- Objectif
- Compte-à-rebour
- Mémoire 7 jours
- Profil d'utilisateur
- Heure

Les modes sont décrits dans les sections qui suivent ;

### QUOTIDIEN

**Pour voir l'affichage des pas, de la distance et des calories :**

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Quotidien.



2. Appuyer sur **↻** pour naviguer entre les 3 affichages ;

#### PAS



#### DISTANCE



#### CALORIES



## OBJECTIF

Pour régler l'objectif des pas, de la distance et des calories :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Objectif.



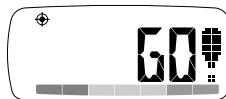
2. Appuyer et tenir **SET** pendant 2 secondes pour entrer dans le mode réglage.



3. Appuyer sur **+ / -** pour sélectionner PAS, DISTANCE ou CALORIES.
4. Appuyer sur **SET** pour confirmer.
5. Appuyer sur **+ / -** pour changer la valeur de chaque nombre et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.

Pour utiliser l'objectif :

1. Une fois que l'objectif a été établi, commencer à marcher pour activer le podomètre. GO ! apparaît à l'écran pour confirmer que l'appareil a commencé à surveiller votre progrès.



2. Pendant la marche, le **TEMPS TOTAL ESTIME (EFT)** apparaîtra périodiquement pour vous indiquer combien de temps il faudra pour compléter l'objectif en fonction de votre rythme actuel. La barre d'objectif en bas de l'écran se déplace de gauche à droite (départ à arrivée) pour indiquer votre progrès.
3. Appuyer sur **↔** pour naviguer entre EFT, les pas, la distance ou les calories restants jusqu'à ce que l'objectif soit atteint.
4. Quand l'objectif est atteint,



apparaît et un bip sonore se fait entendre.

5. Pour revenir aux réglages de l'objectif pour le prochain utilisateur, appuyer sur et tenir **RESET**.

## COMPTE A REBOURS

Quand le compte-à-rebour est en route, il va mesurer les pas, la distance et les calories. Ces mesures ne sont pas liées aux mesures quotidiennes et n'affectent que le temps passé à marcher pendant que le compte-à-rebour est en route.

Pour régler le compte-à-rebour :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode compte-à-rebour.





- Appuyer et tenir **SET** pendant 2 secondes pour entrer dans le mode réglage.
- Appuyer sur **+ / -** pour sélectionner le compte-à-rebour en compte à rebours ou en comptage et appuyer sur **SET**. Si le compte-à-rebour en compte à rebours est sélectionné, vous devrez ajuster les hr:min:sec en appuyant sur **+ / -** pour changer une valeur et **SET** pour confirmer.

#### Pour utiliser le compte-à-rebour :

- Appuyer sur **Σ** pour démarrer / arrêter le compte-à-rebour.
- Appuyer et tenir **Σ** pour remettre le compte-à-rebour à zéro.
- Appuyer de façon répétée sur **↻ /** pour voir les valeurs du compte-à-rebour en pas, distance ou calories.

**REMARQUE** Quand le compte-à-rebour est affiché **Σ** apparaît. Si vous êtes dans un autre mode, **Σ** clignote pour indiquer que le compte-à-rebour est en route.

### MÉMOIRE

Le podomètre a une fonction mémoire de 7 jours. Vous pouvez voir le total hebdomadaire ou quotidien des pas, de la distance et des calories :

#### VISUALISER LES PERFORMANCES HEBDOMADAIRES

- Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Mémoire.



7

- Appuyer sur **↻** pour naviguer dans l'affichage du total hebdomadaire des pas, de la distance et des calories.

#### VISUALISER LES PERFORMANCES QUOTIDIENNES

- Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Mémoire.
- Appuyer sur **m** pour entrer dans l'affichage des résultats quotidiens.
- Appuyer sur **m** de façon répétée jusqu'à ce que vous arriviez au jour que vous voulez voir. Quand vous avez sélectionné le jour que vous voulez voir, un affichage d'1 seconde apparaît pour vous annoncer si vous avez atteint l'objectif de ce jour-là ou pas :

- Objectif accompli = visage souriant et bip sonore haut.



- Objectif non accompli = visage triste et bip sonore bas.



- Appuyer sur **↻** pour naviguer dans l'affichage des pas, de la distance et des calories des jours choisis.

**IMPORTANT** A minuit, toutes les données quotidiennes accumulées seront stockées pour une période de 7 jours. Par conséquent, une fois qu'une mémoire a été gardée pendant 7 jours, elle est remplacée par les nouvelles données du premier jour de la nouvelle semaine.

**REMARQUE** La barre en bas de l'écran indique quel jour mémorisé vous êtes en train de consulter.

## SUPPRESSION DE TOUS LES ENREGISTREMENTS

Appuyer et tenir **RESET**.

## HEURE/PROFIL D'UTILISATEUR

### POUR RÉGLER LE PROFIL D'UTILISATEUR POUR LA 1ÈRE FOIS OU APRES UN CHANGEMENT DE PILES

Quand le ruban d'installation est enlevé pour activer le podomètre et chaque fois que les piles sont changées, le podomètre demande de régler l'heure et le profil d'utilisateur. Veuillez faire les réglages comme il est montré ci-dessous sans quoi votre podomètre ne fonctionnera pas correctement.

1. Le premier réglage clignote



2. Appuyer sur **+** / **-** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.
3. La séquence de réglage est :

## HEURE

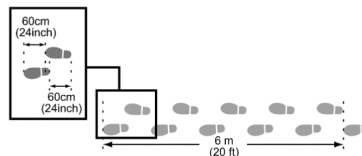
- Format 12/24hr
- Heure
- Minutes
- Jour de la semaine

## PROFIL D'UTILISATEUR

- Limite de pous maximale (seulement PE826)
- Limite de pous minimale (seulement PE826)
- Unité de poids
- Poids
- Unité d'allonge
- Allonge
- Age
- Sexe

## Pour calculer l'allonge :

La longueur de l'allonge varie d'un individu à l'autre. Entrer une longueur appropriée pour un pas moyen. Pour déterminer l'allonge moyenne, marcher 10 pas et diviser la distance parcourue par 10.






## CHANGEMENT DES REGLAGES INDIVIDUELS DE L'HEURE OU DU PROFIL D'UTILISATEUR


Si, après le réglage initial de l'heure / profil de l'utilisateur (comme il est montré dans la section précédente), vous désirez changer l'heure ou modifier un des profils d'utilisateur, simplement :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Heure ou Profil d'utilisateur.
2. Dans le Mode Profil seulement – utiliser **+ / -** pour naviguer entre les réglages que vous désirez changer.
3. Appuyer et tenir **SET** pour entrer dans le mode réglage.
4. Appuyer sur **+ / -** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer.

## REVEIL

Dans le Mode Heure, appuyer sur  pour naviguer entre les modes Heure et Réveil.

### Pour régler le réveil :

1. Appuyer sur **MODE** pour naviguer jusqu'au Mode Heure.
2. Appuyer sur  pour passer au mode Réveil.



3. Appuyer et tenir **SET** pour entrer dans le mode réglage.
4. Appuyer sur **+ / -** pour changer une valeur et sur **SET** pour confirmer et aller au prochain réglage.
5. La séquence de réglage est :
  - Heure
  - Minutes
  - Arrêt / Marche

Pour arrêter la sonnerie, appuyer sur n'importe quel bouton.

## PULSOMÈTRE / INDICE DE STRESS (SEULEMENT DISPONIBLE POUR PE826)

**REMARQUE** Pour le premier usage, ou après avoir remplacé les piles ou redémarré l'appareil, l'utilisateur doit calibrer la signature de l'indice de stress, sans quoi aucun résultat utilisable ne peut être obtenu.

### Pour calibrer la signature de l'indice de relaxation :

Cet indice est très individuel, vous devez donc calibrer vos caractéristiques personnelles avant d'utiliser cette fonction pour surveiller votre niveau de stress.

### Assurez-vous de bien vous détendre pendant 2 ou 3 minutes avant de commencer le calibrage :

1. Appuyer sur  pour entrer dans le mode Poulos.
2. Appuyer sur  pour entrer dans le calibrage.



- Appuyer et tenir **SET** pour commencer le calibrage.
- Détendez-vous et mettez le bout de votre pouce ou index sur le détecteur de pouls.



- Attendez environ 10 secondes jusqu'à ce que le mot **FINISH** apparaisse sur l'écran LCD.
- Répétez les étapes 3 à 5 si le calibrage échoue.



**REMARQUE** Il est fortement recommandé de calibrer votre signature individuelle d'indice de stress une fois par mois ou chaque fois que vous voulez consulter vos paramètres dans une situation différente.

#### Pour mesurer le pouls et le niveau de stress :

- Rester calme avant et pendant les mesures.
- Appuyer sur **♥**.
- Mettre le bout de votre pouce ou index sur le détecteur IR.
- Attendre environ 10 secondes jusqu'à ce que le pouls apparaisse ( par ex. 100).



- L 'écran LCD affiche votre niveau de détente comme suit :

ICONE	COULEUR DE LA BARRE	SIGNIFICATION
	Vert	Détendu
	Jaune	Normal
	Rouge	Pas Détendu

**REMARQUE** Essayer encore en cas d'échec (si rien ne s'affiche dans la minute, le podomètre sort du mode pouls). Appuyer alors sur le bouton de pouls **♥** de nouveau.

#### CONSEILS

- Des doigts et de l'air froids peuvent affecter les mesures. Il peut être nécessaire de se réchauffer les mains avant de commencer.
- Le détecteur est sensible aux sources lumineuses. Couvrir toute la surface du détecteur avec le doigt pour bloquer toute lumière.
- Toucher le détecteur de pouls doucement; ne pas appuyer fort.
- Rester calme et tranquille pendant les mesures. Le mouvement peut affecter les mesures.
- Attendre le temps approprié : les mesures peuvent prendre de 6 à 12 secondes selon la stabilité du signal reçu.



### Quel est votre indice de stress ?

La mesure de l'indice de stress est basée sur les variations du rythme cardiaque, ce qui indique l'état de votre système neurovégétatif.

Une grande variation de rythme cardiaque indique que le système parasympathique prédomine, ce qui correspond généralement à quelqu'un de détendu.

Alors qu'une variation moindre indique que le système nerveux sympathique est actif, ce qui est lié au stress mental ou physique.

### COMMENT UTILISER LA SIRENE D'ALARME (SEULEMENT DISPONIBLE SUR PE828)



La sirène se déclenche quand la goupille de la sirène d'alarme est enlevée de son trou.

- Tirer sur le cordon et dégoupiller pour activer la sirène.


- Pour arrêter la sirène, remettre simplement la goupille dans son trou.

**REMARQUE** Une pile 23A 12V neuve peut durer environ 15 minutes si la sirène est activée. Il est recommandé de tester rapidement la sirène chaque fois que vous utilisez le podomètre.

### RADIO FM (SEULEMENT DISPONIBLE POUR PE829 / PE829A)

Pour allumer la radio, appuyez et tenez **⏻**.

Pour éteindre la radio, appuyez et tenez **⏻**.

**REMARQUE** Quand la radio est utilisées, assurez-vous que les écouteurs sont branchés (  apparaît à l'écran).

**REMARQUE** A fort volume, l'écoute prolongée du baladeur peut endommager l'oreille de l'utilisateur.

### RECHERCHE ET MEMORISATION DE STATIONS RADIO

La radio reçoit la fréquence FM entre 87.5 et 108 MHz. Jusqu'à 5 stations peuvent être gardées en mémoire.


#### Recherche et mémorisation de stations radio :

1. Tenir **◀ / ▶** appuyé pour activer la recherche automatique. Quand une station a été trouvée, appuyer sur **◀ / ▶** pour faire un réglage fin.
2. Appuyer et tenir **CH** pour entrer dans le mode mémorisation de stations.



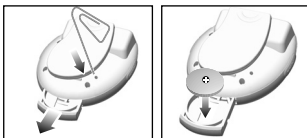


## PILES

 Apparaît quand la pile est faible et doit être remplacée.

**REMARQUE** Protégez l'environnement en disposant des piles vides aux sites de recyclage autorisés.

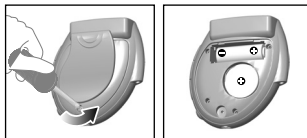
### PE823 / PE826



#### Pour changer la pile :

1. Appuyer doucement sur le bouton avec une pointe émoussée pour ouvrir le compartiment à pile.
2. Insérer 1 pile CR2032.
3. Fermer le compartiment à pile doucement.

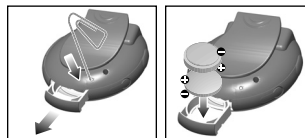
### PE828



#### Pour changer la pile :

1. Dévisser pour ouvrir le couvercle du dos.
2. Insérer 1 pile CR2032 et une pile 23A 12V.
3. Remettre le couvercle et serrer la vis.

### PE829 / PE829A



#### Pour changer la pile :

1. Appuyer doucement sur le bouton avec une pointe émoussée pour ouvrir le compartiment à piles.
2. Insérer 2 piles CR2032.
3. Fermer le compartiment à piles doucement.

## ATTENTION

Cet appareil est conçu pour vous servir pendant de nombreuses années s'il est manipulé correctement. Observez les directives suivantes :

- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau. Ceci pourrait causer un choc électrique et endommager l'appareil. Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux.

- Ne faites pas subir à l'appareil des forces, des chocs ou des changements de température ou d'humidité excessifs.
- Ne manipulez pas les composants internes. Ceci annulera la garantie de l'appareil et pourrait causer des dégâts. L'appareil ne contient pas de pièces utilisables par l'utilisateur.
- Ne mélangez pas les piles neuves et usées ou de types différents.
- N'utilisez pas de piles rechargeables avec cet appareil.
- Enlevez les piles quand vous entreposez l'appareil pour une longue durée.
- Ne rayez pas l'écran LCD.

Le contenu de ce manuel et les caractéristiques techniques de cet appareil sont sujets à changement sans préavis. Les images ne sont pas à l'échelle.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Compteur de pas	0 à 99.999 pas
Gamme d'objectifs de pas	100 à 99.900 pas
Gamme du compte-à-rebour	0 à 99h : 59 min : 59 sec
Distance parcourue	0 à 999,99 miles (0 à 999,99 km)
Allonge	11 à 60 pouces ou (28 à 152 cm)
Affichage des calories	0,1 à 9999,9 kcal
Gamme de poids du corps	64lbs à 340lbs (29 à 154kg)
Gamme de Pouls	30 – 240 bpm
Temp. d'utilisation	14 à 104°F (-10°C à 40°C)
Temp. de stockage	-4 à 104°F (-20 à 60°C)



## Dimensions – sans clip (L x H x P) et poids

PE823	2,1 x 1,9 x 1,0 pouces (52 x 47 x 25 mm) 33 g (1,16 onces)	
PE826	2,4 x 2,2 x 1,0 pouces (60,3 x 54,9 x 24 mm) 38 g (1,34 onces)	
PE828	2,3 x 2,5 x 1,0 pouces (58,7 x 62,4 x 25 mm) 61 g (2,15 onces)	
PE829 / PE829A	2,4 x 2,1 x 1,0 pouces (61,4 x 53,5 x 26 mm) 60 g (2,12 onces)	
Piles	PE823	1 x CR2032 3 V
	PE826	1 x CR2032 3 V
	PE828	1 x CR2032 3 V 1 x 23A 12V
	PE829	2 x CR2032 3 V
	PE829A	

bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site [www2.oregonscientific.com/service/support](http://www2.oregonscientific.com/service/support) ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: [www2.oregonscientific.com/about/international](http://www2.oregonscientific.com/about/international)

### DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Par la présente **Oregon Scientific** déclare que l'appareil Podomètre modèle PE823 / PE826 / PE828 / PE829 / PE829A est conforme aux directives EMC 89/336/CE & LVD 73/23/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

### A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet ([www.oregonscientific.fr](http://www.oregonscientific.fr)), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et

