

SUUNTO OCEAN

GUIDE D'UTILISATION

1. SÉCURITÉ.....	6
2. Prise en main.....	8
2.1. Écran tactile et boutons.....	8
2.2. Réglage des paramètres.....	9
2.3. Mises à jour logicielles.....	10
2.4. Appli Suunto.....	10
2.5. Mesure optique de la fréquence cardiaque.....	11
3. Paramètres.....	13
3.1. Verrouillage des boutons et de l'écran.....	13
3.2. Luminosité automatique de l'affichage.....	13
3.3. Tonalités et vibration.....	14
3.4. Connectivité Bluetooth.....	14
3.5. Mode avion.....	15
3.6. Mode Ne pas déranger.....	15
3.7. Rappel pour se lever.....	15
3.8. Localiser mon téléphone.....	15
3.9. Heure et date.....	16
3.9.1. Réveil.....	16
3.10. Langue et système d'unités.....	17
3.11. Cadrons de montre.....	17
3.12. Économie d'énergie.....	18
3.13. Appairage des POD et capteurs.....	18
3.13.1. Étalonnage d'un Bike POD.....	19
3.13.2. Étalonnage d'un Foot POD.....	19
3.13.3. Étalonnage d'un Power POD.....	20
3.14. Lampe de poche.....	20
3.15. Alarmes.....	20
3.15.1. Alarmes de lever et de coucher du soleil.....	20
3.15.2. Alarme orage.....	21
3.16. FusedSpeed™.....	21
3.17. FusedAlti™.....	22
3.18. Altimètre.....	23
3.18.1. Plongée en altitude.....	23
3.19. Formats de position.....	23
3.20. Informations sur l'appareil.....	24
3.21. Réinitialisation de votre montre.....	24
4. Enregistrement d'un exercice.....	26
4.1. Modes sportifs.....	27
4.2. Navigation pendant l'exercice.....	27
4.2.1. Direction retour.....	28

4.2.2. Chemin tracé.....	28
4.3. Utilisation des objectifs pendant l'exercice.....	29
4.4. Gestion de l'énergie de la batterie.....	30
4.5. Exercice multisport.....	31
4.6. Natation.....	31
4.7. Entraînement fractionné.....	32
4.8. Pause auto.....	33
4.9. Retour vocal.....	33
4.10. Ressenti.....	34
4.11. Zones d'intensité.....	34
4.11.1. Zones de fréquence cardiaque.....	35
4.11.2. Zones d'allure.....	37
4.11.3. Zones de puissance.....	37
4.11.4. Utilisation de la FC, de l'allure ou des zones de puissance pendant l'exercice	38
5. Plongée avec bouteilles.....	40
5.1. La sécurité en plongée.....	40
5.2. Configuration de la plongée.....	43
5.2.1. Début automatique des plongées.....	43
5.2.2. Modes de plongée.....	43
5.2.3. Fonctions des boutons en plongée avec bouteilles.....	44
5.2.4. Écran de pré-plongée et options de plongée.....	45
5.2.5. Vue de plongée principale.....	46
5.2.6. Informations de plongée essentielles.....	47
5.2.7. Fenêtre commutable lors de la plongée avec bouteilles.....	49
5.3. Paramètres de plongée.....	52
5.4. Alarmes de plongée.....	55
5.4.1. Alarmes de plongée obligatoires.....	55
5.4.2. Alarmes de plongée configurables.....	57
5.4.3. Erreurs système.....	58
5.5. Gaz.....	58
5.5.1. Modifier le gaz.....	59
5.5.2. Plonger avec plusieurs gaz.....	60
5.6. Assistance de pression de la bouteille sans fil	60
5.6.1. Comment installer et appairer un Suunto Tank POD.....	61
5.6.2. Pression de la bouteille.....	62
5.6.3. Consommation de gaz.....	63
5.6.4. Temps de gaz.....	64
5.7. Paramètres de l'algorithme.....	65
5.7.1. Algorithme de Bühlmann 16 GF.....	65
5.7.2. Facteurs de gradient.....	65

5.7.3. Profil de décompression.....	68
5.7.4. Réglage d'altitude.....	70
5.7.5. Durée du palier de sécurité.....	70
5.7.6. Profondeur du dernier palier.....	70
5.8. Plonger avec le Suunto Ocean.....	71
5.8.1. Paliers de sécurité.....	71
5.8.2. Plongées avec décompression.....	72
5.8.3. Temps d'interdiction de vol et de surface.....	74
5.8.4. Exemple : mode Gaz unique.....	75
5.8.5. Exemple : mode multi-gaz.....	77
6. Plongée en apnée.....	79
6.1. Vues apnée.....	79
6.2. Fonctions des boutons en apnée.....	80
6.3. Fenêtre commutable en apnée.....	81
6.4. Alarmes en apnée.....	82
6.5. Snorkeling et nage sirène.....	82
7. Journaux de plongée.....	84
8. Navigation.....	85
8.1. Cartes hors ligne.....	85
8.2. Navigation avec l'altitude.....	86
8.3. Navigation au relèvement.....	87
8.4. Itinéraires.....	88
8.5. Points d'intérêt.....	89
8.5.1. Ajout et suppression de POI.....	90
8.5.2. Navigation vers un POI.....	90
8.5.3. Types de POI.....	91
9. Widgets.....	95
9.1. Météo.....	95
9.2. Notifications.....	95
9.3. Commandes médias.....	96
9.4. Fréquence cardiaque.....	97
9.5. Récupération, VFC (Variabilité de la fréquence cardiaque).....	97
9.6. Progrès.....	98
9.7. Entraînement.....	99
9.8. Récupération, entraînement.....	99
9.9. Oxygène sanguin.....	99
9.10. Sommeil.....	100
9.11. Pas et calories.....	101
9.12. Soleil et Lune.....	102
9.13. Journal.....	103

9.14. Ressources.....	103
9.15. Alti et baro.....	104
9.16. Boussole.....	105
9.16.1. Étalonnage de la boussole.....	105
9.16.2. Paramétrage de la déclinaison.....	106
9.17. Chronomètre.....	106
9.18. Statistiques de plongée.....	107
10. Guides SuuntoPlus™.....	108
11. Applis sportives SuuntoPlus™.....	109
12. Entretien et assistance.....	110
12.1. Quelques règles de manipulation.....	110
12.2. Batterie.....	110
12.3. Mise au rebut.....	110
13. Référence.....	111
13.1. Conformité.....	111
13.2. CE.....	111

1. SÉCURITÉ

Types de précautions de sécurité

 **AVERTISSEMENT:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des blessures graves ou un décès.

 **ATTENTION:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation qui va endommager le produit.

 **REMARQUE:** - est utilisé pour mettre l'accent sur des informations importantes.

 **CONSEIL:** - est utilisé pour des conseils supplémentaires sur la façon d'utiliser les caractéristiques et les fonctions de l'appareil.

Précautions de sécurité

 **AVERTISSEMENT:** Tenez le câble USB à distance des dispositifs médicaux tels que les stimulateurs cardiaques, ainsi que des cartes-clés, cartes de crédit et objets similaires. Le connecteur du câble USB contient un aimant puissant qui peut interférer avec le fonctionnement des dispositifs électroniques médicaux ou autres et des objets contenant des données enregistrées magnétiquement.

 **AVERTISSEMENT:** Des réactions allergiques ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque le produit est en contact avec la peau, malgré la conformité de nos produits aux normes industrielles. Dans de telles circonstances, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

 **AVERTISSEMENT:** Réservé à une utilisation de loisir.

 **AVERTISSEMENT:** Ne vous fiez pas totalement au GPS ou à la durée d'autonomie de la batterie. Pour votre sécurité, utilisez toujours des cartes et autres matériels de secours.

 **AVERTISSEMENT:** VÉRIFIEZ TOUJOURS L'ÉTANCHÉITÉ DE L'APPAREIL ! La présence d'humidité à l'intérieur de l'appareil peut gravement l'endommager. Seul un centre de réparation Suunto agréé doit effectuer l'entretien de votre appareil.

 **AVERTISSEMENT:** N'utilisez pas le câble USB Suunto en présence de gaz inflammables. Cela pourrait causer une explosion.

 **AVERTISSEMENT:** N'essayez pas de désassembler ou de modifier le câble USB Suunto. Cela pourrait causer une électrocution ou un incendie.

 **AVERTISSEMENT:** N'utilisez pas le câble USB Suunto si ce câble ou d'autres composants sont endommagés.

 **AVERTISSEMENT:** Vous devez uniquement charger votre appareil avec des adaptateurs USB conformes à la norme IEC 62368-1 et présenter une tension de sortie maximum de 5 V. Les adaptateurs non conformes peuvent causer un incendie et des blessures, et peuvent endommager votre appareil Suunto.

 **ATTENTION:** NE LAISSEZ PAS les connecteurs du câble USB entrer en contact avec une surface conductrice. Ceci peut court-circuiter le câble et le rendre inutilisable.

 **ATTENTION:** Utilisez uniquement le câble de charge fourni lorsque vous rechargez votre Suunto Ocean.

 **ATTENTION:** N'UTILISEZ PAS le câble USB lorsque le Suunto Ocean est mouillé. Ceci peut causer une panne électrique. Assurez-vous que le connecteur du câble et les zones autour des broches de l'appareil sont secs.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun solvant de quelque type que ce soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun produit insecticide sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** Ne jetez pas le produit aux ordures ménagères. Éliminez-le comme un déchet électronique afin de protéger l'environnement.

 **ATTENTION:** Ne heurtez pas et ne faites pas tomber le produit, au risque de l'endommager.

 **ATTENTION:** Les bracelets colorés en tissu peuvent déteindre sur d'autres tissus ou sur la peau lorsqu'ils sont neufs ou mouillés.

 **REMARQUE:** Chez Suunto, nous utilisons des capteurs et des algorithmes évolués pour générer des indicateurs qui vous aideront dans vos activités et dans vos aventures. Nous nous efforçons d'assurer la plus grande exactitude possible. Toutefois, aucune des données recueillies par nos produits et services n'est parfaitement fiable. De même, les indicateurs générés ne sont pas absolument précis. Les calories, la fréquence cardiaque, la position, la détection de mouvement, la détection des tirs, les indicateurs de stress et autres mesures peuvent ne pas correspondre parfaitement aux valeurs réelles. Les produits et services Suunto sont destinés uniquement à une utilisation récréative et ne sont pas conçus à des fins médicales, quelles qu'elles soient.

2. Prise en main

La mise en route initiale de votre Suunto Ocean est rapide et simple.

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton supérieur pour activer la montre.
2. Touchez l'écran pour démarrer l'assistant de configuration.



3. Sélectionnez votre langue en faisant défiler la liste vers le haut ou vers le bas, puis en touchant la langue voulue.



4. Lisez attentivement l'avertissement qui apparaît et confirmez que vous le comprenez en appuyant sur OK.
5. Suivez l'assistant pour procéder au paramétrage initial. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner les valeurs. Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton central pour accepter une valeur et passer à l'étape suivante.

⚠ ATTENTION: Utilisez uniquement le câble de charge fourni lorsque vous rechargez votre Suunto Ocean.

2.1. Écran tactile et boutons

Suunto Ocean possède un écran tactile et trois boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer dans les affichages et les fonctions.

Balayer l'écran et toucher

- balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour vous déplacer dans les affichages et les menus
- balayez l'écran vers la droite et vers la gauche pour vous déplacer d'avant en arrière dans les affichages
- touchez un élément pour le sélectionner

Bouton supérieur

- à partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir la liste des modes sportifs les plus récemment utilisés
- à partir du cadran de la montre, appuyez longtemps pour définir et ouvrir des raccourcis

Bouton central

- appuyez pour sélectionner un élément
- à partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le widget épinglé
- à partir du cadran de la montre, appuyez longtemps pour ouvrir le menu des paramètres
- appuyez de façon prolongée pour revenir au menu des paramètres

Bouton inférieur

- appuyez pour vous déplacer vers le bas dans les vues et les menus
- à partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir la liste des widgets
- depuis le cadran de la montre, appuyez longuement pour accéder au panneau de configuration

Pendant l'enregistrement d'un exercice :

Bouton supérieur

- appuyez pour mettre en pause l'activité (pour accéder aux options d'exercice)
- appuyez de façon prolongée pour changer d'activité

Bouton central

- appuyez pour changer d'affichage
- appuyez de façon prolongée pour ouvrir le menu des options d'exercice

Bouton inférieur

- appuyez pour marquer un tour
- appuyez de façon prolongée pour verrouiller et déverrouiller les boutons

Lors des activités de plongée en apnée et de plongée avec bouteille :

Bouton supérieur

- appuyer pour ouvrir le menu des options (plongée en apnée)
- appuyer pour accéder à la liste des gaz disponibles (mode Multi-gaz uniquement)
- appuyez de façon prolongée pour changer la luminosité

Bouton central

- appuyez pour changer d'affichage (plongée en apnée)
- appuyez pour changer de pourtour (plongée avec bouteille)

Bouton inférieur

- appuyez pour modifier l'élément de la fenêtre commutable
- appuyez de façon prolongée pour verrouiller et déverrouiller les boutons



REMARQUE: L'écran tactile est inactif lorsqu'il est en contact avec de l'eau. Cela signifie que sous l'eau, vous devez utiliser les boutons pour naviguer entre les différents écrans.

2.2. Réglage des paramètres

Vous pouvez régler tous les paramètres de la montre directement sur celle-ci.

Pour régler un paramètre :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton central.
2. Faites défiler le menu des paramètres en balayant l'écran vers le haut ou le bas ou en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur.



3. Sélectionnez un paramètre en touchant son nom ou en appuyant sur le bouton central lorsque le paramètre est en surbrillance. Revenez dans le menu en balayant l'écran vers la droite ou en sélectionnant **Retour**.
4. Pour les paramètres qui comportent une plage de valeurs, modifiez la valeur en balayant l'écran vers le haut ou le bas ou en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur.



5. Pour les paramètres qui ne comportent que deux valeurs, on ou off par exemple, modifiez la valeur en touchant le paramètre ou en appuyant sur le bouton central.



 **REMARQUE:** Les paramètres répertoriés ci-dessus sont des paramètres généraux de la montre. Pour les paramètres de plongée, consultez 5.3. Paramètres de plongée.

2.3. Mises à jour logicielles

Les mises à jour logicielles font bénéficier votre montre d'améliorations importantes et de nouvelles fonctions. Suunto Ocean est mise à jour automatiquement si elle est connectée à l'appli Suunto.

Quand une mise à jour est disponible et que votre montre est connectée à l'appli Suunto, la mise à jour logicielle sera téléchargée sur la montre automatiquement. La progression du téléchargement est visible dans l'appli Suunto.

Une fois le logiciel téléchargé sur votre montre, celle-ci se mettra à jour pendant la nuit tant que le niveau de batterie est d'au moins 20 % et qu'aucune séance de sport n'est enregistrée simultanément.

Si vous souhaitez installer la mise à jour manuellement avant qu'elle ne se fasse automatiquement pendant la nuit, allez à **Paramètres > Général** et sélectionnez **Mise à jour**.

 **REMARQUE:** Une fois la mise à jour terminée, les notes de publication seront visibles dans l'appli Suunto.

2.4. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto, vous pouvez enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Ocean. Apparez votre montre avec l'appli mobile pour synchroniser vos activités, créer des entraînements, recevoir des notifications mobiles et bénéficier d'indicateurs et de nombreuses autres fonctionnalités.



REMARQUE: Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage.

Pour appairer votre montre avec l'appli Suunto :

1. Vérifiez que la connexion Bluetooth de votre montre est activée. Dans le menu des paramètres, accédez à **Connectivité** » **Découverte** et activez la connexion si elle n'est pas déjà activée.
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store iTunes, Google Play ou l'une des boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Lancez l'appli Suunto et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.
4. Touchez l'icône de la montre en haut à gauche de l'écran de l'appli, puis touchez « APPAIRER » pour appairer votre montre.
5. Validez l'appairage en tapant dans l'appli le code qui s'affiche sur votre montre.



REMARQUE: Certaines fonctions nécessitent une connexion Internet par Wi-Fi ou réseau mobile. Des frais de connexion peuvent être facturés par votre opérateur.

2.5. Mesure optique de la fréquence cardiaque

La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Les facteurs suivants peuvent avoir une incidence sur l'obtention des meilleurs résultats de mesure de la fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre au contact direct de votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- La pigmentation de la peau et les tatouages bloquent la lumière et empêchent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir des lectures précises de la fréquence cardiaque pour les activités de natation et de plongée.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.



AVERTISSEMENT: La fonction cardiofréquence-mètre peut ne pas être précise pour tous les utilisateurs dans toutes les activités. L'anatomie unique et la pigmentation de la peau d'un individu peuvent avoir une incidence sur la mesure optique de la fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque réelle peut être plus élevée ou plus basse que celle relevée par le capteur optique.



AVERTISSEMENT: La fonction de mesure optique de la fréquence cardiaque est réservée à un usage récréatif et non médical.

 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

3. Paramètres

Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton inférieur pour accéder à tous les paramètres de la montre via le **Panneau de configuration**.

 **CONSEIL:** Le menu des paramètres est accessible directement en appuyant longuement sur le bouton central pendant que vous vous trouvez sur la vue du cadran de la montre.

Pour accéder rapidement à certains paramètres et/ou fonctions, vous pouvez personnaliser la logique du bouton supérieur (à partir de la vue du cadran de la montre) et créer un raccourci vers vos paramètres/fonctions les plus utiles.

Pour définir un raccourci pour le bouton supérieur, ouvrez le Panneau de configuration et sélectionnez **Personnaliser** puis **Raccourci supérieur** et sélectionnez le paramètre ou la fonction attribué(e) au bouton supérieur lorsque celui-ci est pressé longuement.

3.1. Verrouillage des boutons et de l'écran

Pendant l'enregistrement d'un exercice, vous pouvez verrouiller les boutons en appuyant de façon prolongée sur le bouton inférieur puis en sélectionnant **Verrouiller**. Une fois qu'ils sont verrouillés, vous ne pouvez plus effectuer aucune action nécessitant une interaction avec les boutons (créer des tours, mettre en pause ou terminer l'exercice, etc.), mais vous pouvez toujours faire défiler les vues affichées.

 **REMARQUE:** Pendant votre pratique de la plongée avec bouteille, vous pouvez utiliser les boutons d'acquiescement des alarmes et de changement de gaz même lorsqu'ils sont verrouillés, mais vous ne pouvez pas modifier l'affichage ni le contenu de la fenêtre commutable.

Pour tout déverrouiller, appuyez à nouveau de façon prolongée sur le bouton inférieur.

Lorsque vous n'enregistrez pas un exercice, l'écran se verrouille et sa luminosité diminue au bout d'une minute d'inactivité. Pour activer l'écran, appuyez sur n'importe quel bouton.

L'écran se met également en veille (écran éteint) après une période d'inactivité. Tout mouvement aura pour effet de le réactiver.

3.2. Luminosité automatique de l'affichage

L'affichage dispose de trois fonctionnalités que vous pouvez régler : le niveau de luminosité (**Luminosité**), si l'affichage inactif montre des informations (**Affichage permanent**) et si l'affichage s'active lorsque vous levez et tournez votre poignet (**Tourner et activer**).

Les fonctions d'affichage sont ajustables depuis les paramètres sous **Général > Affichage**.

- Le paramètre Luminosité détermine l'intensité globale de la luminosité de l'affichage ; Faible, Moyenne ou Élevée.
- Le paramètre Affichage permanent détermine si l'affichage inactif est vide ou montre des informations, par exemple l'heure. Affichage permanent peut être activé ou désactivé :
 - **On** : L'affichage montre constamment certaines informations.
 - **Off** : Lorsque l'affichage est inactif, l'écran est vide.
- La fonction Tourner et activer active l'affichage lorsque vous levez le poignet pour regarder la montre. Les trois options pour Tourner et activer sont :

- **Off** : Le fait de lever le poignet n'a aucune incidence.
- **Affichage uniquement** : Le fait de lever le poignet active uniquement l'affichage. Une pression sur un bouton est nécessaire pour utiliser la montre.
- **Mode réveil complet** : Le fait de lever le poignet active la montre et la rend prête à l'emploi.

 **ATTENTION:** L'utilisation prolongée de l'affichage à haute luminosité réduit la durée de vie de la batterie et peut provoquer une brûlure de l'écran. Évitez d'utiliser une luminosité élevée pendant une période trop longue afin de prolonger la durée de vie de l'affichage.

 **REMARQUE:** Pour obtenir des informations sur la luminosité de l'écran de plongée, consultez 5.3. Paramètres de plongée.

3.3. Tonalités et vibration

Les tonalités et les alertes par vibration servent à signaler les notifications, alarmes hors plongée et d'autres actions et événements importants. Les tonalités et les alertes par vibration peuvent être ajustées à partir des paramètres sous **Général** » **Tonalités**.

Sous **Tonalités**, les options suivantes vous sont proposées :

- **Tout activé** : tous les événements déclenchent une alerte
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche d'alerte
- **Boutons désactivés** : tous les événements autres que la pression d'un bouton déclenchent des alertes.

En sélectionnant ou désélectionnant **Vibration**, vous pouvez activer et désactiver les vibrations.

Sous **Alarme**, les options suivantes vous sont proposées :

- **Vibration** : vibration d'alerte
- **Tonalités** : alerte sonore
- **Les deux** : alertes sonores et vibrations.

 **REMARQUE:** Ces paramètres de tonalités et de vibrations n'affectent pas les activités de plongée sous-marine et en apnée. Consultez 5.4. Alarmes de plongée pour définir les paramètres d'alarme de plongée.

3.4. Connectivité Bluetooth

Suunto Ocean utilise la technologie Bluetooth pour envoyer et recevoir des informations depuis votre appareil mobile lorsque votre montre est appairée avec l'appli Suunto. La même technologie est utilisée pour l'appairage des POD et des capteurs.

Si vous ne souhaitez toutefois pas que votre montre puisse être détectée par les appareils compatibles Bluetooth, vous pouvez activer ou désactiver le paramètre de découverte dans les paramètres, sous **Connectivité** » **Découverte**.



Le Bluetooth peut également être complètement désactivé en activant le mode avion (voir 3.5. *Mode avion*).

3.5. Mode avion

Lorsque cela s'avère nécessaire, activez le mode avion pour désactiver les transmissions sans fil. Vous pouvez activer ou désactiver le mode avion dans les paramètres sous **Connectivité** ou dans le **Panneau de configuration**.



 **REMARQUE:** Pour appairer quoi que ce soit avec votre appareil, vous devez d'abord désactiver le mode avion si vous l'avez activé.

3.6. Mode Ne pas déranger

Le mode Ne pas déranger (N. p. déranger) est un paramètre qui désactive l'ensemble des tonalités et vibrations et atténue la luminosité de l'écran, ce qui en fait une option très utile lorsque vous portez la montre au cinéma, par exemple, ou dans un autre endroit où vous souhaitez qu'elle fonctionne de la façon habituelle, mais silencieusement.

Pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir **Panneau de configuration**.
2. Faites défiler jusqu'à **N. p. déranger**.
3. Appuyez sur le nom de la fonction ou appuyez sur le bouton central pour activer le mode Ne pas déranger.

Si une alarme est programmée, elle retentit de la manière habituelle et désactive le mode Ne pas déranger, sauf si vous la mettez en rappel.

 **REMARQUE:** Le mode Ne pas déranger est toujours désactivé en mode plongée.

3.7. Rappel pour se lever

Bouger régulièrement est très bénéfique pour vous. Avec Suunto Ocean, vous pouvez activer un « Rappel pour se lever » qui vous rappelle de bouger un peu si vous êtes resté(e) assis(e) trop longtemps.

Dans les paramètres, sélectionnez **Activité** et activez **Rappel pour se lever**.

En cas d'inactivité pendant 2 heures consécutives, votre montre vous en informera et vous rappellera de vous lever et de bouger un peu.

3.8. Localiser mon téléphone

Vous pouvez utiliser la fonction Localiser mon téléphone pour retrouver votre téléphone lorsque vous ne vous souvenez plus où vous l'avez laissé. Votre Suunto Ocean peut faire sonner votre téléphone s'ils sont connectés. Comme Suunto Ocean utilise le Bluetooth pour

se connecter à votre téléphone, celui-ci doit être à portée du Bluetooth pour que la montre puisse le faire sonner.

Pour activer la fonction Localiser mon téléphone :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur pour accéder au **Panneau de configuration** depuis la liste des widgets.
2. Faites défiler jusqu'à **Localiser mon téléphone**.
3. Commencez à faire sonner votre téléphone en appuyant sur le nom de la fonction ou en appuyant sur le bouton central.
4. Appuyez sur le bouton inférieur pour arrêter la sonnerie.

3.9. Heure et date

Vous réglez l'heure et la date pendant la mise en route initiale de votre montre. Ensuite, votre montre utilise l'heure du GPS pour corriger tout décalage.

Une fois que vous l'avez appairée avec l'appli Suunto, votre montre met à jour l'heure, la date, le fuseau horaire et le passage à l'heure d'été à partir des appareils mobiles.

Dans **Paramètres**, sous **Général** » **Heure/date**, touchez l'option **Mise à jour auto de l'heure** pour activer et désactiver cette fonction.

Vous pouvez régler manuellement l'heure et la date dans les paramètres sous **Général** » **Heure/date**. Vous pouvez également y modifier le format de l'heure et de la date.

En plus de l'heure principale, vous pouvez utiliser la deuxième heure pour connaître l'heure d'un autre endroit, par exemple lorsque vous voyagez. Sous **Général** » **Heure/date**, touchez l'option **2ème Heure** pour définir le fuseau horaire en sélectionnant un emplacement.

3.9.1. Réveil

Votre montre est dotée d'un réveil qui peut sonner une seule fois ou de façon répétitive certains jours. Activez l'alarme depuis les paramètres sous **Réveil**.

Pour définir une heure d'alarme fixe :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton inférieur pour accéder au **Panneau de configuration**.
2. Sélectionnez **Réveil**.
3. Sélectionnez **Nouvelle alarme**.



REMARQUE: Les alarmes plus anciennes peuvent être supprimées ou modifiées si elles sont sélectionnées dans la liste Nouvelle alarme ci-dessous.

4. Commencez par sélectionner la fréquence à laquelle vous voulez que l'alarme sonne. Les options sont :

Une fois : l'alarme sonnera une fois au cours des prochaines 24 heures à l'heure programmée

Jours de la semaine : l'alarme sonnera à la même heure du lundi au vendredi

Tous les jours : l'alarme sonnera à la même heure tous les jours de la semaine



5. Programmez l'heure et les minutes, puis quittez les paramètres.



Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez la rejeter pour désactiver l'alarme ou vous pouvez sélectionner l'option de répétition. L'intervalle de répétition est de 10 minutes et l'alarme peut se répéter jusqu'à 10 fois.



Si vous laissez l'alarme continuer à sonner, elle s'arrête momentanément au bout de 30 secondes.

3.10. Langue et système d'unités

Vous pouvez changer de langue et de système d'unités depuis le menu des paramètres sous **Général » Langue**.

3.11. Cadrons de montre

Suunto Ocean est fournie avec plusieurs cadrans au choix, de style numérique ou analogique.

Pour changer de cadran de montre :

1. Sélectionnez **Personnaliser** dans le **Paramètres** ou dans le **Panneau de configuration**.
2. Faites défiler jusqu'à **Montre** et touchez l'option ou appuyez sur le bouton central pour y accéder.



3. Balayez l'écran vers le haut et vers le bas pour parcourir les aperçus de cadrans et touchez celui qui correspond au cadran que vous voulez utiliser.



4. Balayez l'écran vers le haut et vers le bas pour parcourir les options de couleurs et touchez celle que vous voulez utiliser.

Chaque cadran comporte des informations supplémentaires comme la date ou une deuxième heure. Touchez l'affichage pour passer d'une vue à l'autre.

3.12. Économie d'énergie

Votre montre comprend une option d'économie d'énergie qui désactive toutes les vibrations, la FC journalière et les notifications Bluetooth pour prolonger l'autonomie en utilisation quotidienne normale. Pour connaître les options d'économie d'énergie pendant l'enregistrement d'activités, consultez 4.4. *Gestion de l'énergie de la batterie*.

Activez ou désactivez l'option d'économie d'énergie dans les paramètres sous **Général** » **Mode Eco** ou dans **Panneau de configuration**.



 **REMARQUE:** L'option d'économie d'énergie est automatiquement activée lorsque le niveau de charge atteint 10 %.

3.13. Appairage des POD et capteurs

Apparez votre montre avec des POD ou des capteurs Bluetooth Smart pour recueillir des informations supplémentaires, telles que la puissance de pédalage, pendant l'enregistrement d'un exercice.

Suunto Ocean prend en charge les types de POD et de capteurs de plongée et d'autres sports suivants :

- Pression bouteille (Tank POD) (consultez 5.6.1. *Comment installer et appairer un Suunto Tank POD*)
- Fréquence cardiaque
- Vélo
- Puissance
- Foulée

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage. Voir 3.5. *Mode avion*.

Pour appairer un POD ou un capteur de sport :

1. Allez dans les paramètres de votre montre et sélectionnez **Connectivité**.
2. Sélectionnez **Appairer un capteur** pour obtenir la liste des types de capteurs.
3. Balayez l'écran vers le bas pour voir la liste complète et touchez le type de capteur que vous voulez appairer.



4. Suivez les instructions qui s'affichent sur la montre pour réaliser l'appairage (reportez-vous au manuel du capteur ou du POD si besoin), puis appuyez sur le bouton central pour passer d'une étape à l'autre.



Si le POD nécessite certains réglages comme la longueur de manivelle pour un Power POD, votre montre vous invite à saisir une valeur pendant le processus d'appairage.

Une fois que le POD ou le capteur est appairé, votre montre le recherche dès que vous sélectionnez un mode sportif qui utilise ce type de capteur.

Vous pouvez consulter la liste complète des appareils appairés sur votre montre depuis les paramètres, sous **Connectivité** » **Appareils appairés**.

À partir de cette liste, vous pouvez supprimer (désappairer) un appareil si nécessaire. Sélectionnez l'appareil que vous voulez supprimer et touchez **Déconnecter**.

Pour obtenir davantage d'informations sur la façon d'appairer votre Suunto Ocean avec le Suunto Tank POD, consultez *5.6.1. Comment installer et appairer un Suunto Tank POD*.

3.13.1. Étalonnage d'un Bike POD

Pour l'utilisation du Bike POD, vous devrez définir la circonférence de vos roues sur votre montre. La circonférence doit être entrée en millimètres et son réglage fait partie du processus d'étalonnage. Si vous changez les roues (circonférence différente) de votre vélo, le réglage de la circonférence des roues doit également être modifié sur la montre.

Pour modifier la circonférence des roues :

1. Dans les paramètres, accédez à **Connectivité** » **Appareils appairés**.
2. Sélectionnez **Bike POD**.
3. Sélectionnez la nouvelle circonférence des roues.

3.13.2. Étalonnage d'un Foot POD

Lorsque vous appairez un Foot POD, votre montre l'étalonne automatiquement à l'aide du GPS. Nous vous conseillons d'utiliser l'étalonnage automatique, mais vous pouvez le désactiver si nécessaire depuis les paramètres des capteurs sous **Connectivité** » **Appareils appairés**.

Pour le premier étalonnage avec le GPS, vous devrez sélectionner un mode sportif dans lequel le Foot POD est utilisé et dans lequel la précision GPS est définie sur **Meilleure**. Démarrez l'enregistrement et courez à allure stable sur une surface horizontale, si possible, pendant au moins 15 minutes.

Courez à votre allure moyenne habituelle pendant l'étalonnage initial, puis arrêtez l'enregistrement de l'exercice. La prochaine fois que vous utiliserez votre Foot POD, l'étalonnage sera prêt.

Votre montre réétalonne automatiquement le Foot POD selon les besoins chaque fois que la vitesse GPS est disponible.

3.13.3. Étalonnage d'un Power POD

Pour les Power POD, vous devez lancer l'étalonnage depuis les options des modes sportifs sur votre montre.

Pour étalonner un Power POD :

1. Appairez un Power POD à votre montre si ce n'est pas déjà fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise un Power POD et ouvrez les options de ce mode.
3. Sélectionnez **Étalonner Power POD** et suivez les instructions sur la montre.

Vous devrez réétalonner le Power POD de temps en temps.

3.14. Lampe de poche

Votre Suunto Ocean dispose d'un rétroéclairage ultra lumineux que vous pourrez utiliser comme une lampe de poche.

Pour activer la lampe de poche, balayez vers le haut depuis le cadran de la montre ou appuyez sur le bouton inférieur du cadran de la montre et sélectionnez **Panneau de configuration**. Faites défiler jusqu'à **Lampe de poche** et allumez-la en la touchant ou en appuyant sur le bouton central.

Pour éteindre la lampe de poche, appuyez sur le bouton du milieu ou balayez vers la droite.

3.15. Alarmes

Dans le menu **Alarmes** de votre montre, sous **Paramètres** vous pouvez définir différents types d'alarmes adaptatives.

Vous pouvez définir une alarme pour le lever et le coucher du soleil, et une alarme orage.

Pour définir les paramètres d'alarme de plongée, consultez [5.4. Alarmes de plongée](#) et [6.4. Alarmes en apnée](#).

3.15.1. Alarmes de lever et de coucher du soleil

Les alarmes de lever/coucher du soleil sur votre Suunto Ocean sont des alarmes adaptatives basées sur le lieu où vous vous trouvez. Au lieu de régler une heure fixe, vous réglez l'alarme sur le moment auquel vous voulez être alerté avant le lever ou le coucher du soleil proprement dits.

Les heures de lever et de coucher du soleil sont déterminées via le GPS et votre montre se base sur les données obtenues lors de votre dernière utilisation du GPS.

Pour régler les alarmes de lever/coucher du soleil :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton central, faites défiler vers le bas et sélectionnez **Alarmes**.
2. Faites défiler jusqu'à l'alarme que vous voulez régler et sélectionnez-la en appuyant sur le bouton central.



3. Réglez le nombre d'heures et de minutes souhaité avant le lever/coucher du soleil en faisant défiler vers le haut ou vers le bas avec les boutons supérieur et inférieur et confirmez avec le bouton central.



4. Appuyez sur le bouton central pour confirmer et quitter.

 **CONSEIL:** Un cadran indiquant les heures de lever et de coucher du soleil est également disponible.

 **REMARQUE:** Les heures et alarmes de lever et de coucher du soleil nécessitent une acquisition GPS. Les heures restent vierges jusqu'à ce que des données GPS soient disponibles.

3.15.2. Alarme orage

Une chute importante de la pression atmosphérique signifie en général qu'un orage approche et que vous devez vous mettre à l'abri. Lorsque l'alarme orage est active, Suunto Ocean émet une alarme sonore et affiche un symbole d'orage lorsque la pression chute de 4 hPa ou plus sur une période de 3 heures.

Pour activer l'alarme orage :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central depuis le cadran de la montre pour accéder au **Paramètres**.
2. Faites défiler jusqu'à **Alarmes** et entrez dans le menu en appuyant sur son nom ou en appuyant sur le bouton central.
3. Faites défiler jusqu'à **Alarme orage** et activez/désactivez-la en appuyant sur son nom ou sur le bouton central.

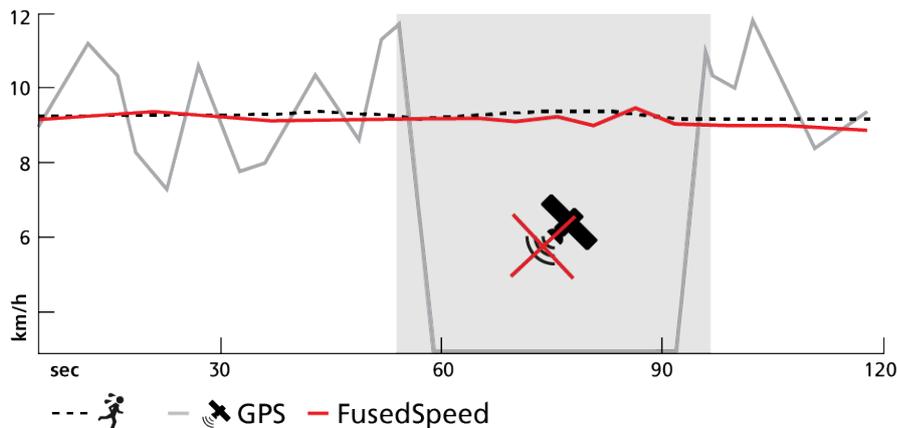
Lorsqu'une alarme orage retentit, le fait d'appuyer sur n'importe quel bouton arrête l'alarme. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, la notification d'alarme dure pendant une minute. Le symbole de l'orage reste affiché jusqu'à ce que les conditions météorologiques se stabilisent (ralentissement de la chute de pression).



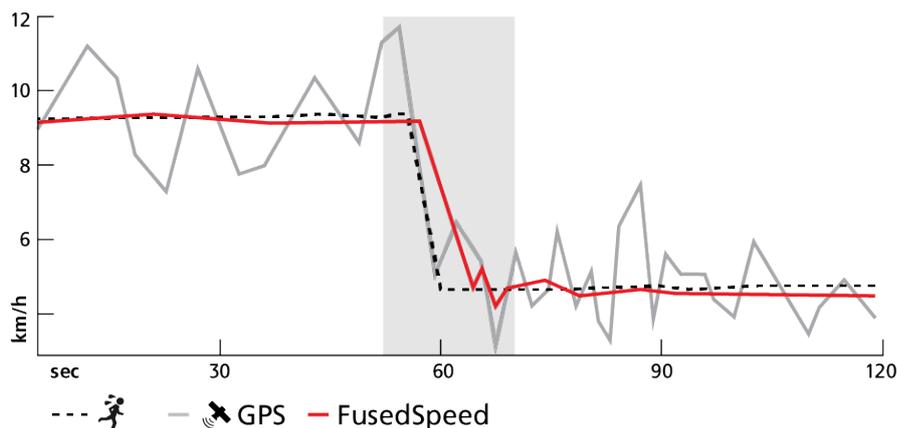
3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ combine de façon unique les mesures effectuées par le GPS et le capteur d'accélération au poignet pour mesurer plus précisément votre vitesse de course. Le signal

GPS est filtré de manière adaptative en fonction de l'accélération du poignet, ce qui donne des relevés plus précis à des vitesses de course constantes et une prise en compte plus rapide des variations de vitesse.



FusedSpeed vous sera extrêmement utile lorsque vous aurez besoin de mesures de vitesse hautement réactives au cours de l'entraînement, par exemple lorsque vous courez sur un terrain accidenté ou lors d'un entraînement fractionné. Si vous perdez temporairement le signal GPS, votre Suunto Ocean est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.



CONSEIL: Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.

La technologie FusedSpeed est automatiquement activée pour la course à pied ainsi que pour d'autres types d'activités similaires telles que la course d'orientation, l'unihockey et le football.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ fournit un relevé de l'altitude combinant altitude GPS et altitude barométrique. Cette technologie réduit les erreurs temporaires et décalages dans la mesure finale de l'altitude.

REMARQUE: Par défaut, l'altitude est mesurée avec FusedAlti pendant les exercices utilisant le GPS et pendant la navigation. Lorsque le GPS est désactivé, l'altitude est mesurée par le capteur barométrique.

3.18. Altimètre

Suunto Ocean utilise la pression atmosphérique pour mesurer l'altitude. Pour obtenir des indications précises, vous devez définir un point de référence d'altitude. Il peut s'agir de votre élévation actuelle si vous en connaissez la valeur exacte. Vous pouvez également utiliser FusedAlti (voir 3.17. *FusedAlti™*) pour définir automatiquement votre point de référence.

Définissez votre point de référence dans les paramètres sous **Alti et baro**.



3.18.1. Plongée en altitude

Lors de plongées en altitudes supérieures à 300 m (980 ft), le paramètre d'altitude doit être **sélectionné manuellement** afin que l'ordinateur puisse correctement calculer l'état de décompression. Un mauvais réglage du paramètre d'altitude ou une plongée au-delà de la limite d'altitude maximale entraînera des erreurs de planification et de plongée.

Voir 5.7.4. *Réglage d'altitude* pour plus d'informations sur le réglage d'altitude.

 **REMARQUE:** Suunto Ocean n'est pas conçu pour être utilisé à des altitudes supérieures à 3 000 m (9 800 ft).

3.19. Formats de position

Le format de position désigne la façon dont votre position GPS s'affiche sur la montre. Tous les formats se rapportent à la même position, ils l'expriment juste différemment.

Vous pouvez modifier le format de position dans les paramètres de la montre sous **Navigation » Formats de position**.

Latitude/longitude est la grille la plus fréquemment utilisée et comporte trois formats différents :

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Voici quelques-uns des autres formats de position disponibles :

- UTM (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale bidimensionnelle.
- MGRS (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et comporte un indicatif de zone de grille, un identifiant de 100 000 mètres carrés et une position numérique.

Votre Suunto Ocean prend également en charge les formats de position locaux suivants :

- BNG (Grande-Bretagne)
- ETRS-TM35FIN (Finlande)
- KKJ (Finlande)
- IG (Irlande)
- RT90 (Suède)

- SWEREF 99 TM (Suède)
- CH1903 (Suisse)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nouvelle-Zélande)

 **REMARQUE:** Certains formats de position ne peuvent pas être utilisés dans les régions situées au nord de 84°N et au sud de 80°S, ou à l'extérieur des pays pour lesquels ils sont conçus. Si vous êtes en dehors de la zone autorisée, vos coordonnées ne pourront pas s'afficher sur la montre.

3.20. Informations sur l'appareil

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres sous **Général** » **À propos**.

3.21. Réinitialisation de votre montre

Toutes les montres Suunto proposent deux types de réinitialisation qui permettent de résoudre différents problèmes :

- le premier est la réinitialisation logicielle, également connue sous le nom de redémarrage.
- le deuxième est la réinitialisation matérielle, également connue sous le nom de réinitialisation d'usine.

Réinitialisation logicielle (redémarrage) :

Le redémarrage de votre montre peut être utile dans les situations suivantes :

- l'appareil ne répond pas aux pressions des boutons, aux touches ou aux balayages (l'écran tactile ne fonctionne pas).
- l'affichage est figé ou vide.
- la montre ne vibre pas, par exemple lors de la pression des boutons.
- les fonctionnalités de la montre ne fonctionnent pas comme prévu. Par exemple, la montre n'enregistre pas votre fréquence cardiaque (les LED de la fréquence cardiaque optique ne clignotent pas), la boussole ne finalise pas le processus d'étalonnage, etc.
- le compteur de pas ne compte pas du tout les pas quotidiens (à noter que les pas enregistrés peuvent s'afficher avec un retard dans l'appli).

 **REMARQUE:** Le redémarrage arrêtera et enregistrera tout exercice en cours. Dans des circonstances normales, les données d'exercice ou de plongée ne seront pas perdues. Dans de rares cas, une réinitialisation logicielle peut provoquer des problèmes de corruption de mémoire.

Pour effectuer une réinitialisation logicielle, appuyez sur le bouton supérieur et maintenez-le enfoncé pendant 12 secondes, puis relâchez-le.

 **AVERTISSEMENT:** Ne réinitialisez jamais votre montre pendant la pratique de la plongée.

Dans certaines circonstances, la réinitialisation logicielle peut ne pas résoudre le problème. Il sera donc peut-être nécessaire de procéder au deuxième type de réinitialisation. Si le problème que vous cherchiez à corriger n'a pas été résolu à l'aide de la méthode ci-dessus, une réinitialisation matérielle peut être utile.

Réinitialisation matérielle (réinitialisation d'usine) :

La réinitialisation d'usine rétablira les valeurs par défaut de votre montre. Cela effacera toutes les données de votre montre, y compris les données d'exercice, les données personnelles et les paramètres qui n'ont pas été synchronisés avec l'appli Suunto. Après une réinitialisation matérielle, vous devez procéder à la configuration initiale de votre montre Suunto.

Vous pouvez procéder à une réinitialisation d'usine de votre montre dans les situations suivantes :

- un représentant du service client Suunto vous a demandé de le faire dans le cadre de la procédure de dépannage.
- la réinitialisation logicielle n'a pas résolu le problème.
- l'autonomie de votre appareil est considérablement réduite.
- l'appareil ne se connecte pas au GPS et les autres procédures de dépannage n'ont pas fonctionné.
- l'appareil rencontre des problèmes de connectivité avec les appareils Bluetooth (par exemple, le capteur Smart Sensor ou l'appli mobile) et les autres procédures de dépannage n'ont pas fonctionné.

La réinitialisation d'usine de votre montre s'effectue via **Paramètres** sur votre montre. Sélectionnez **Général** et faites défiler jusqu'à **Réinitialiser**. Toutes les données de votre montre seront effacées pendant la réinitialisation. Lancez la réinitialisation en sélectionnant **Réinitialiser**.

 **REMARQUE:** La réinitialisation d'usine supprime les informations d'appairage précédentes éventuellement présentes sur votre montre. Pour relancer le processus d'appairage avec l'appli Suunto, nous vous conseillons de supprimer l'appairage précédent dans l'appli Suunto et les périphériques Bluetooth de votre téléphone (dans Appareils appairés).

 **REMARQUE:** Ces deux méthodes de réinitialisation sont réservées aux situations d'urgence. Vous ne devez pas les utiliser régulièrement. Si un problème persiste, nous vous conseillons de contacter notre Service client ou d'envoyer votre montre à l'un de nos centres de réparation agréés.

4. Enregistrement d'un exercice

Outre le contrôle des activités 24 h/24 et 7 j/7, vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer vos séances d'entraînement ou d'autres activités afin d'obtenir des retours d'informations détaillés et de suivre votre progression.

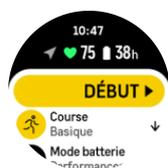
Pour enregistrer un exercice :

1. Équipez-vous d'un capteur de fréquence cardiaque (en option).
2. Balayez l'écran vers le bas depuis le cadran de la montre ou appuyez sur le bouton supérieur.
3. Sélectionnez le mode sportif que vous souhaitez utiliser en faisant défiler vers le haut puis en appuyant sur le bouton central.
4. Les options varient selon les modes sportifs ; balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler les options et appuyez sur le bouton central pour les sélectionner.
5. Au-dessus de l'indicateur de démarrage, un ensemble d'icônes apparaît selon les équipements que vous utilisez avec le mode sportif (tels que le cardiofréquencemètre et le GPS connecté) :
 - L'icône flèche (GPS connecté) clignote en gris pendant la recherche et passe au vert dès qu'un signal est détecté.
 - L'icône cœur (fréquence cardiaque) clignote en gris pendant la recherche ; dès qu'un signal est détecté, elle est remplacée par un cœur de couleur relié à une ceinture si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque, ou par un cœur de couleur sans la ceinture si vous utilisez le capteur de fréquence cardiaque optique.
 - L'icône à gauche n'est visible que si vous avez un POD appairé et elle passe au vert lorsque le signal du POD est détecté.

L'estimation de la batterie est également visible. Elle vous indique pendant combien d'heures vous pouvez continuer votre séance avant épuisement de la batterie.

Si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque et si l'icône devient verte uniquement (ce qui signifie que le capteur de fréquence cardiaque optique est actif), vérifiez que le capteur de fréquence cardiaque est appairé (voir 3.13. *Appairage des POD et capteurs*), puis réessayez.

Vous pouvez attendre que chaque icône passe au vert (recommandé pour obtenir des données plus précises) ou commencer l'enregistrement dès que vous le souhaitez en sélectionnant **Début**.



Une fois que l'enregistrement a commencé, la source de fréquence cardiaque sélectionnée est verrouillée et ne peut plus être modifiée pendant la séance d'entraînement en cours.

6. Pendant l'enregistrement, vous pouvez changer d'affichage avec le bouton central ou en utilisant l'écran tactile s'il est activé.

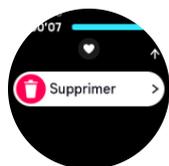
- Appuyez sur le bouton supérieur pour mettre en pause l'enregistrement. Arrêtez et enregistrez en sélectionnant **Terminer**.



 **REMARQUE:** Il est également possible de supprimer votre journal d'exercice en sélectionnant **Rejeter**.

Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou l'ignorer (voir 4.10. *Ressenti*). L'écran suivant affiche un récapitulatif de l'activité que vous pouvez parcourir avec l'écran tactile ou les boutons.

Si vous avez enregistré un exercice que vous ne voulez pas conserver, vous pouvez supprimer l'entrée du journal en faisant défiler l'écran jusqu'au bas du récapitulatif et en touchant le bouton de suppression. Vous pouvez également supprimer les enregistrements de la même manière depuis le journal.



4.1. Modes sportifs

Votre montre est fournie avec un large éventail de modes sportifs prédéfinis. Les modes sont conçus pour des activités et objectifs spécifiques, d'une marche décontractée à l'extérieur à une course de triathlon.

Avant d'enregistrer un exercice (voir 4. *Enregistrement d'un exercice*), vous pouvez visualiser la liste complète de modes sportifs et sélectionner un mode.

À chaque mode sportif correspondent des affichages uniques qui indiquent des données différentes selon le mode sportif sélectionné. Vous pouvez modifier et personnaliser à l'aide de l'appli Suunto les données affichées sur la montre pendant votre exercice.

Découvrez comment personnaliser les modes sportifs dans *l'appli Suunto (Android)* ou *l'appli Suunto (iOS)*.

4.2. Navigation pendant l'exercice

Vous pouvez naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI tandis que vous enregistrez un exercice.

Le GPS doit être activé dans le mode sportif que vous utilisez pour permettre l'accès aux options de navigation. Si la précision GPS du mode sportif est OK ou Bonne, lorsque vous sélectionnez un itinéraire ou un POI, elle passe à Meilleure.

Pour naviguer pendant l'exercice :

- Créez un itinéraire ou un POI dans l'appli Suunto et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas encore fait.
- Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS.

3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Navigation**.
4. Balayez l'écran vers le haut et vers le bas ou appuyez sur les boutons supérieur et inférieur pour sélectionner une option de navigation, puis appuyez sur le bouton central.
5. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter ou le POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central. Ensuite, appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.
6. Faites défiler vers le haut jusqu'à la vue de démarrage et commencez votre enregistrement de la manière habituelle.

Pendant l'exercice, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton central pour accéder à l'affichage de la navigation. Vous y verrez l'itinéraire ou le POI que vous avez sélectionné. Pour en savoir plus sur l'affichage de la navigation, voir 8.5.2. *Navigation vers un POI* et 8.4. *Itinéraires*.

Dans cet affichage, vous pouvez balayer l'écran vers le haut ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir vos options de navigation. Depuis les options de navigation, vous pouvez par exemple sélectionner un autre itinéraire ou un autre POI, vérifier les coordonnées de votre position actuelle ou encore mettre fin à la navigation en sélectionnant **Petit Poucet**.

4.2.1. Direction retour

Si vous utilisez le GPS lors de l'enregistrement d'une activité, votre Suunto Ocean enregistre automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec Direction retour, Suunto Ocean peut vous guider directement jusqu'à votre point de départ.

Pour commencer Direction retour :

1. Commencez un exercice utilisant le GPS.
2. Appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que vous atteigniez l'écran de navigation.
3. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu des raccourcis.
4. Faites défiler jusqu'à **Direction retour** et appuyez sur l'écran ou sur le bouton central pour sélectionner.

Les instructions de navigation apparaissent sur l'affichage de la navigation.



4.2.2. Chemin tracé

En ville, le GPS peut avoir du mal à vous suivre. Si vous sélectionnez l'un de vos itinéraires prédéfinis et que vous suivez cet itinéraire, le GPS de la montre sert exclusivement à localiser où vous vous trouvez sur l'itinéraire prédéfini, et ne crée pas de piste à partir de la course. La piste enregistrée sera identique à l'itinéraire utilisé pour la course.



Pour utiliser Chemin tracé pendant l'exercice :

1. Créez un itinéraire dans l'appli Suunto et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas encore fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Navigation**.
4. Sélectionnez **Chemin tracé**, puis appuyez sur le bouton central.
5. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter et appuyez sur le bouton central.

Commencez votre exercice de la façon habituelle et suivez l'itinéraire sélectionné.

4.3. Utilisation des objectifs pendant l'exercice

Il est possible de définir différents objectifs avec votre Suunto Ocean pendant l'exercice.

Si le mode sportif que vous avez sélectionné comporte une option vous permettant de fixer des objectifs, vous pouvez les définir avant de démarrer l'enregistrement en balayant l'écran vers le haut ou en appuyant sur le bouton inférieur.



Pour vous entraîner avec l'objectif général :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Objectif**.
2. Sélectionnez **Durée** ou **Distance**.
3. Sélectionnez votre objectif.
4. Faites défiler l'écran vers le haut et commencez votre exercice.

Si vous avez activé les objectifs généraux, une barre d'objectif est visible sur chaque affichage de données, indiquant votre progression.



Vous recevrez également une notification lorsque vous aurez atteint 50 % de votre objectif et lorsque l'objectif que vous avez sélectionné sera rempli.

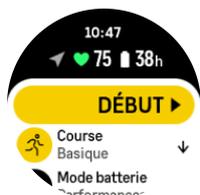
Pour vous entraîner avec un objectif d'intensité :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Zones d'intensité**.
2. Sélectionnez **Zones FC**, **Zones d'allure** ou **Zones de puissance**.
(Les options dépendent du mode sportif sélectionné et de la présence, ou non, d'un Power POD appairé avec la montre).
3. Sélectionnez votre zone cible.
4. Faites défiler l'écran vers le haut et commencez votre exercice.

4.4. Gestion de l'énergie de la batterie

Votre Suunto Ocean possède un système de gestion d'énergie de la batterie qui fait appel à la technologie des batteries intelligentes pour faire en sorte que votre appareil ne soit pas à court d'énergie lorsque vous en avez le plus besoin.

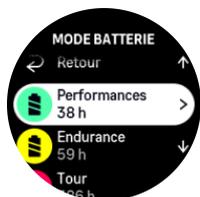
Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice (voir 4. *Enregistrement d'un exercice*), une estimation de l'autonomie restante dans le mode batterie actuellement sélectionné s'affiche.



Il existe quatre modes batterie prédéfinis : **Performance** (par défaut), **Endurance**, **Ultra** et **Tour**. Le passage de l'un de ces modes à l'autre modifiera non seulement l'autonomie de la batterie mais aussi les performances de la montre.

 **REMARQUE:** Par défaut, le mode *Tour* désactive l'ensemble du suivi de la fréquence cardiaque (poignet et thorax).

Dans l'affichage de démarrage, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Mode batterie** pour changer de mode batterie et voir de quelle façon chaque mode affecte les performances de la montre.



 **REMARQUE:** Les paramètres d'économie de la batterie n'affectent pas les activités de plongée.

Notifications de la batterie

En plus des modes batterie, votre montre utilise des rappels intelligents pour vous aider à vérifier que votre appareil dispose d'une autonomie suffisante pour votre prochaine aventure. Certains rappels anticipés reposent, par exemple, sur votre historique d'activité. Vous recevez aussi une notification, par exemple, lorsque votre montre remarque que la batterie va se décharger entièrement pendant l'enregistrement d'une activité. Elle vous suggère alors de passer à un mode batterie différent.

Votre montre vous alerte lorsque le niveau de charge de la batterie n'est plus que de 20 %, puis à nouveau lorsqu'il n'est plus que de 10 %.



Pendant la pratique de la plongée, votre montre vous alerte lorsque le niveau de charge de la batterie n'est plus que de 10 %, puis à nouveau lorsqu'il n'est plus que de 5 %.



⚠ AVERTISSEMENT: Suunto vous recommande de ne pas plonger avec une batterie inférieure à 10 %.

⚠ ATTENTION: Utilisez uniquement le câble de charge fourni lorsque vous rechargez votre Suunto Ocean.

4.5. Exercice multisport

Votre Suunto Ocean a des modes sportifs Triathlon prédéfinis que vous pouvez utiliser pour suivre vos exercices et courses de Triathlon ; si vous avez besoin de suivre un autre type d'activité multisport, vous pouvez facilement le faire directement à partir de votre montre.

Pour utiliser les exercices multisport :

1. Sélectionnez le mode sportif que vous souhaitez utiliser pour la première épreuve de votre exercice multisport.
2. Commencez l'enregistrement d'un exercice de la façon habituelle.
3. Appuyez sur le bouton supérieur et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour accéder au menu multisport.
4. Sélectionnez le mode sportif suivant que vous souhaitez utiliser et appuyez sur le bouton central.
5. L'enregistrement avec le nouveau mode sportif commencera immédiatement.

☰ CONSEIL: Vous pouvez changer de mode sportif autant de fois que nécessaire pendant un même enregistrement et utiliser un mode sportif déjà utilisé.

4.6. Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ocean pour nager en bassin ou en eau libre.

Lorsque vous utilisez un mode sportif de natation en piscine, la montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer la distance. Vous pouvez changer la longueur de bassin selon les besoins dans les options du mode sportif avant de commencer à nager.

La nage en eau libre s'appuie sur le GPS pour calculer la distance. Comme les signaux GPS ne se transmettent pas sous l'eau, la montre doit sortir périodiquement de l'eau pour réaliser une acquisition GPS, lors des mouvements de nage libre par exemple.

Ce sont des conditions difficiles pour le GPS. Il est donc important que vous ayez un signal GPS fort avant de sauter à l'eau. Pour garantir des indications GPS de bonne qualité, vous devez :

- Synchroniser votre montre avec votre compte en ligne avant de partir nager pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.

- Après avoir sélectionné un mode sportif de natation en eau libre et lorsqu'un signal GPS est acquis, attendez au moins trois minutes avant de commencer à nager. Ceci va donner au GPS le temps d'établir une position fiable.

4.7. Entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés consistent en une série d'efforts répétés, de plus ou moins forte intensité. Avec votre Suunto Ocean, vous pouvez définir sur la montre votre propre entraînement fractionné pour chaque mode sportif.

Pour définir vos intervalles, vous devez définir quatre éléments :

- Intervalles : active ou désactive l'entraînement fractionné. Lorsque vous activez cette option, un affichage d'entraînement fractionné s'ajoute à votre mode sportif.
- Répétitions : le nombre de séries d'intervalles + récupérations que vous souhaitez réaliser.
- Intervalle : la longueur de votre intervalle de haute intensité, basée sur la distance ou la durée.
- Récupération : la longueur de votre temps de repos entre les intervalles, basée sur la distance ou la durée.

Gardez à l'esprit que si vous utilisez la distance pour définir vos intervalles, vous devez utiliser un mode sportif mesurant la distance. La mesure peut par exemple être basée sur le GPS ou sur un Foot POD ou un Bike POD.

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez pas activer la navigation lorsque vous utilisez les intervalles.

Pour vous entraîner avec les intervalles :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'à **Intervalles** et touchez le paramètre ou appuyez sur le bouton central.



2. Activez **Intervalles** et réglez les paramètres décrits plus haut.
3. Remontez jusqu'à la vue de démarrage et commencez votre exercice de la façon habituelle.
4. Balayez l'écran vers la gauche ou appuyez sur le bouton central jusqu'à atteindre l'affichage des intervalles, puis appuyez sur le bouton supérieur lorsque vous êtes prêt à commencer votre entraînement fractionné.



5. Si vous voulez interrompre votre entraînement fractionné avant d'avoir accompli toutes vos répétitions, appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir les options du mode sportif et désactivez l'option **Intervalles**.

 **REMARQUE:** Dans l'affichage des intervalles, les boutons fonctionnent normalement. Par exemple, le fait d'appuyer sur le bouton supérieur permet de mettre en pause l'enregistrement de l'exercice, et pas uniquement l'entraînement fractionné.

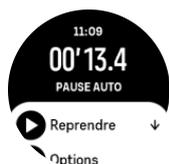
Après l'arrêt de l'enregistrement de l'exercice, l'entraînement fractionné est automatiquement désactivé pour ce mode sportif. Les autres paramètres sont en revanche conservés, ce qui vous permettra de démarrer facilement le même entraînement la prochaine fois que vous utiliserez ce mode sportif.

4.8. Pause auto

La pause automatique met en pause l'enregistrement de votre exercice lorsque votre vitesse est inférieure à 2 km/h. Lorsque votre vitesse dépasse 3 km/h, l'enregistrement reprend automatiquement.

Vous pouvez activer ou désactiver la fonction de pause automatique pour chaque mode sportif dans la vue de démarrage de l'exercice sur la montre avant de commencer l'enregistrement de votre exercice.

Si la fonction de pause automatique est activée pendant un enregistrement, un message contextuel vous avertit lors de la mise en pause automatique de l'enregistrement.



Vous pouvez laisser l'enregistrement reprendre automatiquement dès que vous recommencez à bouger ou le relancer manuellement à partir de l'écran contextuel en appuyant sur le bouton supérieur.

4.9. Retour vocal

Vous pouvez bénéficier d'un retour vocal avec des informations précieuses pendant votre exercice. Les retours peuvent vous aider à suivre vos progrès et vous fournissent des indicateurs utiles, en fonction des options de retours que vous avez sélectionnées. Le retour vocal provient de votre téléphone, votre montre doit donc être appairée avec l'appli Suunto.

Pour activer le retour vocal avant un exercice :

1. Avant de commencer un exercice, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Retour vocal**.
2. Activez **Retour vocal depuis l'application**.
3. Faites défiler vers le bas et sélectionnez le retour vocal que vous souhaitez activer en activant/désactivant les bascules.
4. Revenez en arrière et commencez votre exercice de la façon habituelle.

Votre téléphone vous transmettra désormais divers retours vocaux pendant votre exercice, en fonction du retour vocal que vous avez activé.

Pour activer le retour vocal pendant un exercice :

1. Appuyez sur le bouton supérieur pour mettre en pause l'exercice.
2. Sélectionnez **Options**.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Retour vocal**.

4. Activez **Retour vocal depuis l'application**.
5. Faites défiler vers le bas et sélectionnez le retour vocal que vous souhaitez activer en activant/désactivant les bascules.
6. Revenez en arrière et reprenez votre exercice.

4.10. Ressenti

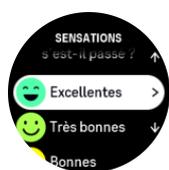
Si vous vous entraînez régulièrement, l'évolution de votre ressenti, ou sensation, après chaque séance est un indicateur important de votre condition physique globale. Un coach ou un entraîneur personnel pourra également utiliser la tendance de vos ressentis pour suivre votre progression au fil du temps.

Vous avez le choix entre cinq degrés de ressenti :

- **Médiocres**
- **Moyennes**
- **Bonnes**
- **Très bonnes**
- **Excellentes**

Il vous appartient (ainsi qu'à votre coach) de décider de ce que signifient exactement ces options. L'important est de les utiliser de façon cohérente.

Pour chaque séance d'entraînement, vous pouvez enregistrer votre ressenti sur la montre directement après l'arrêt de l'enregistrement en répondant à la question « **Comment cela s'est-il passé ?** ».



Vous pouvez ignorer la question en appuyant sur le bouton central.

4.11. Zones d'intensité

Aidez-vous des zones d'intensité pendant l'exercice pour guider le développement de votre forme. Chaque zone d'intensité sollicite votre corps de différentes manières, produisant des effets différents sur votre forme physique. Il existe cinq zones différentes numérotées de 1 (la plus basse) à 5 (la plus haute), définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.), votre allure ou votre puissance.

Lorsque l'on s'entraîne, il est important de penser à l'intensité et de comprendre le ressenti que cette intensité doit susciter. Et n'oubliez pas, quel que soit votre entraînement planifié, que vous devez toujours prendre le temps de vous échauffer avant un exercice.

Les cinq zones d'intensité différentes utilisées sur votre Suunto Ocean sont les suivantes :

Zone 1 : facile

La pratique de l'exercice dans la zone 1 est relativement facile pour votre corps. Lorsque l'on parle d'entraînement physique, cette intensité réduite a son importance principalement dans l'entraînement de récupération et dans l'amélioration de votre forme de base lorsque vous commencez tout juste à vous exercer ou lorsque vous reprenez après une longue

interruption. L'exercice de tous les jours – faire de la marche à pied, grimper des escaliers, aller à vélo au travail, etc. – se pratique habituellement dans cette zone d'intensité.

Zone 2 : modérée

La pratique de l'exercice dans la zone 2 améliore efficacement votre niveau de forme de base. L'exercice pratiqué à cette intensité paraît aisé mais les séances de longue durée peuvent avoir un effet d'entraînement très élevé. La majorité de l'entraînement de conditionnement cardiovasculaire doit s'effectuer dans cette zone. L'amélioration de la forme de base va constituer le fond nécessaire pour pratiquer d'autres exercices et préparer votre organisme à des activités plus énergiques. Les séances de longue durée dans cette zone consomment beaucoup d'énergie et puisent en particulier dans les graisses stockées dans votre corps.

Zone 3 : difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 3 commence à être assez énergique et une certaine difficulté se fait sentir. Elle va améliorer votre capacité à vous déplacer rapidement et avec économie. Dans cette zone, l'acide lactique commence à se former dans votre organisme mais votre corps reste capable de l'évacuer entièrement. Vous devez vous entraîner à cette intensité au plus deux ou trois fois par semaine car votre corps est beaucoup sollicité.

Zone 4 : très difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 4 va préparer votre organisme pour les événements de type compétition et les vitesses élevées. Les séances pratiquées dans cette zone peuvent l'être soit à vitesse constante soit sous forme d'entraînement fractionné (combinaisons de phases d'entraînement relativement brèves et de pauses intermittentes). L'entraînement à haute intensité développe rapidement et efficacement votre niveau de forme mais sa pratique trop fréquente ou à un niveau trop élevé peut conduire à un surentraînement, ce qui pourrait vous contraindre à une longue interruption dans votre programme d'entraînement.

Zone 5 : maximale

Si votre fréquence cardiaque pendant une séance atteint la zone 5, l'entraînement va vous paraître extrêmement difficile. L'acide lactique va s'accumuler dans votre organisme beaucoup plus vite que vous ne pourrez l'éliminer et vous serez contraint de vous arrêter après quelques dizaines de minutes tout au plus. Les athlètes intègrent ces séances d'intensité maximale dans leur programme d'entraînement de manière très contrôlée ; les sportifs amateurs n'en ont aucunement besoin.

4.11.1. Zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque sont définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.).

Par défaut, votre FC maxi. est calculée à l'aide de l'équation standard : $220 - \text{votre âge}$. Si vous connaissez votre FC maximale exacte, vous devrez ajuster la valeur par défaut en conséquence.

Suunto Ocean comporte des zones FC par défaut et spécifiques à l'activité. Les zones par défaut peuvent être utilisées pour toutes les activités. Toutefois, pour un entraînement plus pointu, vous pouvez utiliser des zones FC spécifiques pour la course à pied et le cyclisme.

Définir la FC maxi.

Définissez votre FC maximale dans les paramètres sous **Entraînement » Zones d'intensité » Zones FC par défaut pour tous les sports.**

1. Touchez la FC maxi. (valeur la plus élevée, bpm) ou appuyez sur le bouton central.
2. Sélectionnez votre nouvelle FC maxi. en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



3. Touchez votre sélection ou appuyez sur le bouton central.
4. Pour quitter la vue des zones FC, balayez l'écran vers la droite ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central.

 **REMARQUE:** Vous pouvez aussi définir votre FC maximale dans les paramètres sous **Général** » **Personnel**.

Définir les zones FC par défaut

Définissez vos zones FC par défaut dans les paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones FC par défaut pour tous les sports**.



1. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas et touchez ou appuyez sur le bouton central lorsque la zone FC que vous voulez modifier est en surbrillance.
2. Sélectionnez votre nouvelle zone FC en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



3. Touchez votre sélection ou appuyez sur le bouton central.
4. Pour quitter la vue des zones FC, balayez l'écran vers la droite ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central.

 **REMARQUE:** Si vous sélectionnez **Réinitialiser** dans la vue des zones FC, ceci aura pour effet de réinitialiser les zones FC à la valeur par défaut.

Définir des zones FC spécifiques à l'activité

Définissez vos zones FC spécifiques à l'activité dans les paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Touchez l'activité (Course ou Cyclisme) que vous voulez modifier ou appuyez sur le bouton central lorsque l'activité voulue est en surbrillance.
2. Appuyez sur le bouton central pour activer les zones FC.
3. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas et touchez ou appuyez sur le bouton central lorsque la zone FC que vous voulez modifier est en surbrillance.

4. Sélectionnez votre nouvelle zone FC en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



5. Touchez votre sélection ou appuyez sur le bouton central.
6. Pour quitter la vue des zones FC, balayez l'écran vers la droite ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central.

4.11.2. Zones d'allure

Les zones d'allure fonctionnent exactement comme les zones FC mais l'intensité de votre entraînement est déterminée à partir de votre allure plutôt qu'à partir de votre fréquence cardiaque. Les zones d'allure sont présentées en valeurs métriques ou impériales selon vos paramètres.

Suunto Ocean dispose de cinq zones d'allure par défaut prêtes à l'emploi. Vous pouvez également définir vos propres zones.

Des zones d'allure sont disponibles pour la course à pied et le cyclisme.

Définir les zones d'allure

Définissez vos zones d'allure spécifiques à l'activité dans les paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Touchez **Course** ou **Cyclisme** ou appuyez sur le bouton central.
2. Balayez l'écran ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez les zones d'allure.
3. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas ou appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur, et appuyez sur le bouton central lorsque la zone d'allure que vous souhaitez modifier est en surbrillance.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone d'allure en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur.



5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de la zone d'allure.
6. Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour quitter la vue des zones d'allure.

4.11.3. Zones de puissance

Le capteur de puissance mesure la quantité d'effort physique nécessaire pour réaliser une activité particulière. L'effort est mesuré en watts. La qualité principale d'un capteur de puissance est sa précision. Le capteur vous indique votre niveau d'effort et la puissance produite avec exactitude. L'analyse des watts vous permet également d'évaluer facilement votre progression.

Les zones de puissance vous permettent de vous entraîner à la puissance adaptée.

Suunto Ocean dispose de cinq zones de puissance par défaut prêtes à l'emploi. Vous pouvez également définir vos propres zones.

Les zones de puissance sont disponibles dans tous les modes sportifs par défaut dédiés au cyclisme, au cyclisme en salle et au VTT. Pour la course à pied et le trail, vous devez utiliser les modes sportifs « Puissance » spécifiques pour accéder aux zones de puissance. Si vous utilisez des modes sportifs personnalisés, assurez-vous qu'ils font appel à un capteur de puissance afin que vous puissiez également accéder aux zones de puissance.

Définir des zones de puissance spécifiques à l'activité

Définissez vos zones de puissance spécifiques à l'activité dans les paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Touchez l'activité (course à pied ou cyclisme) que vous voulez modifier ou appuyez sur le bouton central lorsque l'activité voulue est en surbrillance.
2. Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez les zones de puissance.
3. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas ou appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur et sélectionnez la zone de puissance que vous souhaitez modifier.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone de puissance en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur.



5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de puissance.
6. Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour quitter la vue des zones de puissance.

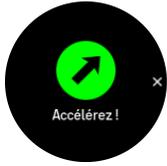
4.11.4. Utilisation de la FC, de l'allure ou des zones de puissance pendant l'exercice

REMARQUE: Vous devez appairer un Power POD avec votre montre pour pouvoir utiliser les zones de puissance pendant l'exercice (voir 3.13. Appairage des POD et capteurs).

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 4. Enregistrement d'un exercice) et que vous avez sélectionné la FC, l'allure ou la puissance comme objectif d'intensité (voir 4.3. Utilisation des objectifs pendant l'exercice), une barre de zones de puissance, divisée en cinq sections, s'affiche. Ces cinq sections s'affichent autour du bord extérieur de l'affichage du mode sportif. La barre indique la zone que vous avez choisie comme objectif d'intensité en éclairant la section correspondante. La petite flèche dans la barre indique votre position dans la plage de cette zone.



Votre montre vous alerte lorsque vous atteignez la zone cible que vous avez sélectionnée. Pendant votre exercice, elle vous invite à accélérer ou à ralentir si votre FC, votre allure ou votre puissance est en dehors de la zone cible sélectionnée.



Par ailleurs, un affichage spécial pour les zones d'intensité peut être ajouté si vous personnalisez le mode sportif actuellement en cours d'utilisation. Cette vue affiche votre zone actuelle dans le champ central, le temps que vous avez passé dans cette zone et la distance qui vous sépare des zones immédiatement supérieure ou inférieure. La barre centrale s'illumine également, vous indiquant que vous vous entraînez dans la bonne zone.

Dans le récapitulatif de l'exercice, vous obtenez une décomposition du temps que vous avez passé dans chaque zone.

5. Plongée avec bouteilles

Outre le contrôle des activités 24 h/24 et 7 j/7 et le suivi des activités sportives, le Suunto Ocean est un ordinateur de plongée conçu pour la plongée avec bouteilles et la plongée en apnée de loisir.

⚠ AVERTISSEMENT: Assurez-vous de bien comprendre l'utilisation, les affichages et les limites de votre ordinateur de plongée, car la plongée implique des risques et vous êtes responsable de votre sécurité.

5.1. La sécurité en plongée

Suunto Ocean est un ordinateur de plongée conçu pour être utilisé pour la plongée avec bouteilles et la plongée en apnée de loisir. Il affiche les informations essentielles avant, pendant et après la plongée afin de permettre une prise de décision sûre. Suunto Ocean peut s'utiliser de manière autonome ou en association avec le Suunto Tank POD, qui mesure la pression de la bouteille et transmet les relevés de pression à l'ordinateur de plongée. La combinaison du Suunto Ocean et du Suunto Tank POD constitue un équipement de protection individuelle en vertu du règlement 2016/425 de l'UE et protège contre les risques énumérés dans la catégorie de risque III (a) : substances et mélanges dangereux pour la santé.

Suunto vous recommande fortement de ne pas vous engager dans un type d'activité de plongée sans avoir reçu une formation adéquate et sans avoir pleinement compris et accepté les risques. Respectez toujours les règles de votre organisme de formation.

Assurez-vous de bien comprendre comment utiliser votre instrument de plongée et quelles sont ses limites en lisant toute la documentation imprimée et le manuel d'utilisation en ligne. N'oubliez jamais que vous êtes responsable de votre sécurité.

⚠ AVERTISSEMENT: Tout ordinateur est sujet à des pannes. Cet appareil peut soudainement arrêter de fournir des informations précises en cours de plongée. Assurez-vous de toujours emporter un instrument de secours et ne plongez jamais seul(e).

⚠ AVERTISSEMENT: Étant donné que le modèle de décompression est purement théorique et ne surveille pas le corps du plongeur, il existe toujours un risque d'accident de décompression lors de chaque plongée. La physiologie de l'individu peut varier de jour en jour. L'ordinateur de plongée ne peut pas prendre en compte ces variations. Il est fortement conseillé de rester dans les limites d'exposition fournies par l'ordinateur de plongée afin de minimiser les risques d'accident de décompression.

⚠ AVERTISSEMENT: Si vous pensez qu'il existe des facteurs augmentant les risques d'accident de décompression, Suunto recommande d'utiliser le réglage personnel pour appliquer des calculs plus conservateurs et de consulter un médecin spécialisé en médecine de la plongée avant de plonger.

⚠ AVERTISSEMENT: Lors de plongées en altitudes supérieures à 300 m (980 ft), le paramètre d'altitude doit être correctement configuré afin que l'ordinateur puisse calculer l'état de décompression. Un mauvais réglage du paramètre d'altitude ou une plongée au-delà de la limite d'altitude maximale entraînera des erreurs de planification et de plongée. Il est recommandé de vous acclimater à la nouvelle altitude avant de plonger. Utilisez toujours les mêmes ajustements personnels et d'altitude pour la plongée à réaliser et pour la planification.

⚠ AVERTISSEMENT: Suunto recommande fortement de ne pas utiliser l'appareil pour des activités de plongée professionnelles ou commerciales. Les exigences de la plongée commerciale ou professionnelle peuvent exposer le plongeur à des conditions et à des profondeurs pouvant augmenter le risque d'accident de décompression.

⚠ AVERTISSEMENT: Avant de plonger, vérifiez toujours le bon fonctionnement de votre ordinateur de plongée et de l'affichage, le niveau de charge de la batterie, la pression des bouteilles de plongée ainsi que vos réglages.

⚠ AVERTISSEMENT: Consultez régulièrement votre ordinateur en cours de plongée. Si vous pensez ou si vous arrivez à la conclusion que l'une des fonctions de votre ordinateur de plongée ne fonctionne pas normalement, mettez immédiatement un terme à votre plongée et remontez vers la surface en toute sécurité. Contactez l'assistance clientèle Suunto, puis apportez votre ordinateur dans un centre de réparation agréé Suunto qui se chargera de son inspection.

⚠ AVERTISSEMENT: L'ordinateur de plongée ne doit jamais être échangé ou partagé avec d'autres utilisateurs lorsqu'il est en cours d'utilisation. Ses informations ne s'appliqueront pas à des personnes ne l'ayant pas utilisé pendant une plongée ou une série de plongées successives. Ses profils de plongée doivent correspondre à ceux de l'utilisateur. Aucun ordinateur de plongée ne peut prendre en compte les plongées effectuées sans celui-ci. Ainsi, toute activité de plongée effectuée jusqu'à quatre jours avant la première utilisation de l'ordinateur peut être à l'origine d'informations trompeuses et doit être évitée.

⚠ AVERTISSEMENT: Pour des raisons de sécurité, ne plongez jamais seul. Plongez toujours avec un partenaire désigné. Une fois la plongée terminée, restez accompagné pendant les heures qui suivent, car la manifestation d'un accident de décompression éventuel peut être retardée ou déclenchée par des activités exercées en surface.

⚠ AVERTISSEMENT: SEULS LES PLONGEURS EXPÉRIMENTÉS SONT HABILITÉS À UTILISER UN ORDINATEUR DE PLONGÉE ! Une formation insuffisante ou inappropriée en tous types de plongée (apnée comprise) peut amener le plongeur à commettre des erreurs, comme une utilisation inadéquate des mélanges gazeux ou des erreurs de décompression, pouvant entraîner des blessures graves voire la mort.

⚠ AVERTISSEMENT: Ne participez pas à des activités de plongée en apnée et de plongée avec bouteilles au cours de la même journée.

⚠ AVERTISSEMENT: Il est recommandé d'utiliser ce dispositif avec de l'air comprimé. La qualité de l'air comprimé doit respecter la norme européenne EN 12021:2014 (exigences relatives aux gaz comprimés pour appareils respiratoires). Cet appareil peut également être utilisé avec des gaz respiratoires contenant de l'air enrichi (nitrox).

⚠ AVERTISSEMENT: Plonger avec des mélanges gazeux comporte des risques méconnus des plongeurs utilisant l'air normal. Il est essentiel de suivre des cursus de formation appropriés sur la plongée avec air enrichi avant d'utiliser ce type d'équipement avec une teneur en oxygène supérieure à 21 %.

⚠ AVERTISSEMENT: Lors de l'utilisation de nitrox, la profondeur maximale d'utilisation et le temps sans décompression dépendent de la teneur en oxygène du gaz. Lorsque la fraction limite d'oxygène indique que la limite maximale est atteinte, vous devez immédiatement prendre des mesures pour réduire l'exposition à l'oxygène. Ne pas prendre les mesures nécessaires pour réduire l'exposition à l'oxygène après avertissement CNS%/OTU peut rapidement augmenter les risques de toxicité de l'oxygène, de blessures ou de décès.

⚠ AVERTISSEMENT: Ne plongez pas avec un gaz sans avoir préalablement vérifié vous-même son contenu et saisi la valeur analysée dans votre ordinateur de plongée. Ne pas vérifier le contenu de la bouteille et saisir des valeurs de gaz inappropriées dans l'ordinateur de plongée causera des erreurs de planification de la plongée.

⚠ AVERTISSEMENT: IL EST DÉCONSEILLÉ DE PRENDRE L'AVION TANT QUE LE DÉCOMPTE DE LA DURÉE D'INTERDICTION DE VOL DE L'ORDINATEUR N'A PAS ATTEINT LE ZÉRO. AVANT D'EFFECTUER UN VOL EN AVION, ACTIVEZ TOUJOURS L'ORDINATEUR POUR VÉRIFIER LA DURÉE D'INTERDICTION DE VOL RESTANTE ! Voler ou voyager à une altitude plus élevée durant la période d'interdiction de vol peut significativement augmenter les risques d'ADD. Lisez les recommandations fournies par le Réseau d'alerte des plongeurs (DAN). Il n'existe aucune règle de voyage en avion après plongée garantissant une prévention totale des accidents de décompression.

⚠ AVERTISSEMENT: Si vous portez un pacemaker, nous vous recommandons de ne pas effectuer de plongée avec bouteilles. La plongée avec bouteilles soumet le corps humain à un stress physique, ce qui est déconseillé aux personnes portant un pacemaker.

⚠ AVERTISSEMENT: Lisez le guide d'utilisation rapide et le manuel d'utilisation en ligne de l'ordinateur de plongée. Le non-respect de cette consigne peut conduire à une utilisation incorrecte du produit, des blessures graves, voire la mort.

📖 REMARQUE: Assurez-vous que votre ordinateur de plongée Suunto dispose toujours du dernier logiciel avec ses mises à jour et ses améliorations. Sur www.suunto.com/support, vérifiez avant chaque plongée si Suunto a publié une nouvelle mise à jour logicielle pour votre appareil. Lorsqu'une nouvelle mise à jour logicielle est disponible, vous devez l'installer avant de plonger. Les mises à jour sont mises à disposition pour améliorer votre expérience d'utilisation et font partie de la philosophie de développement et d'amélioration continue des produits Suunto.

5.2. Configuration de la plongée

Suunto Ocean dispose de deux modes pour la Plongée avec bouteille : Gaz unique et Multi-gaz, ainsi que d'un mode pour la plongée en apnée : Plongée en apnée (profondeur). Tous les modes sont disponibles dans le menu principal, en faisant défiler vers le bas depuis le cadran de la montre, ou en appuyant sur le bouton supérieur et en sélectionnant le mode souhaité d'une pression sur le bouton central.



5.2.1. Début automatique des plongées

Suunto Ocean possède une fonctionnalité de début automatique des plongées capable d'identifier l'augmentation de pression et le contact avec l'eau. L'appareil peut entrer en état Plongée depuis l'écran de pré-plongée ou n'importe quel autre écran de la montre :

- Lorsqu'il entre en contact avec de l'eau et que la pression absolue est égale à la profondeur de début de la plongée définie (par défaut 1,2 m ou 4 ft).
- Ou, en l'absence de contact avec de l'eau identifiable, mais avec une pression absolue égale à la profondeur de début de la plongée définie (par défaut 1,2 m ou 4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Les plongées avec bouteilles se terminent automatiquement une fois l'Heure de fin de plongée atteinte (par défaut 5 min) et :

- Lorsqu'il est en contact avec de l'eau et que la pression absolue est égale ou inférieure à la profondeur de début de la plongée définie (par défaut 1,2 m ou 4 ft).
- Ou, en l'absence de contact avec de l'eau identifiable, mais avec une pression absolue égale ou inférieure à la profondeur de début de la plongée définie (par défaut 1,2 m ou 4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Si la montre est immergée alors que l'écran affiché n'est pas un écran de mode de plongée, le Suunto Ocean active automatiquement le mode de plongée Gaz unique.

 **REMARQUE:** La Prof. de début de la plongée peut être définie sous Paramètres de plongée dans les modes de plongée et sous Options de plongée en mode apnée.

 **REMARQUE:** Suunto Ocean ne passe pas en état Plongée si l'écran affiche déjà une vue d'exercice.

 **AVERTISSEMENT:** Le début automatique des plongées est une fonction de sécurité. Nous vous recommandons de toujours démarrer vos plongées en accédant au mode de plongée souhaité pour valider le gaz utilisé et les paramètres de plongée.

5.2.2. Modes de plongée

Suunto Ocean dispose de deux modes de plongée et d'un mode apnée possédant des paramètres prédéfinis permettant de vous préparer pour certains types de plongées.

Gaz unique :

Ce mode de plongée convient aux plongées de loisir sans décompression avec un seul gaz, l'air ou le nitrox.

- Un gaz actif, jusqu'à cinq gaz désactivés
- Air ou mélanges nitrox
- Appairage du Tank POD avec le gaz actif

Multi-gaz :

Ce mode de plongée convient aux plongées techniques avec plusieurs gaz.

- Jusqu'à cinq gaz activés et désactivés
- Air ou mélanges nitrox, jusqu'à 99 %
- Temps de remontée (TDR), écran de plongée ppO2 toujours activé
- Appairage du Tank POD avec plusieurs gaz

Apnée :

Ce mode de plongée convient aux plongées en apnée de loisir.

- Vues séparées sous l'eau et en surface
- Vitesses d'ascension et de descente
- Durée de plongée et alarmes de profondeur multiples

5.2.3. Fonctions des boutons en plongée avec bouteilles

Votre Suunto Ocean possède trois boutons sur lesquels un appui long ou bref donnera accès à différentes fonctionnalités durant la plongée.

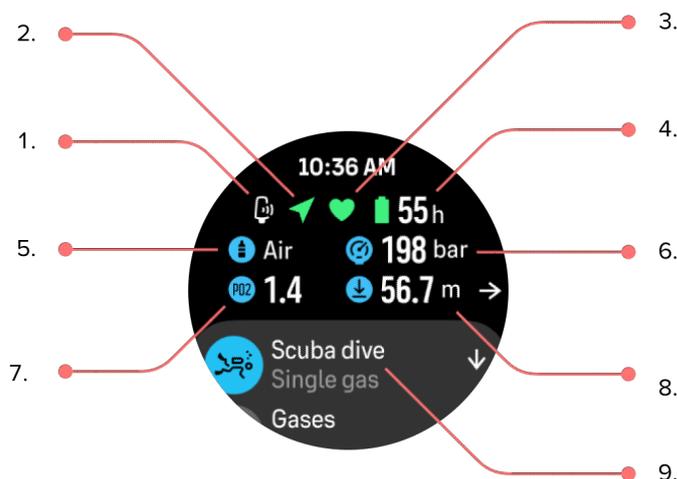
- Appui bref sur le bouton supérieur : Accès au menu de changement de gaz (uniquement dans le mode Multi-gaz)
- Appui long sur le bouton supérieur : Réglage de la luminosité (Faible/Moyenne/Élevée)
- Appui bref sur le bouton central : Changement de pourtour
- Appui bref sur le bouton inférieur : Changement d'élément de la fenêtre commutable
- Appui long sur le bouton inférieur : Verrouillage des boutons
Voir 3.1. *Verrouillage des boutons et de l'écran.*



5.2.4. Écran de pré-plongée et options de plongée

L'écran de pré-plongée est le même dans tous les modes de plongée, mais chaque mode possède plusieurs options spécifiques au mode de plongée sélectionné qui peuvent être ajustées à vos besoins.

L'écran de pré-plongée affiche un ensemble d'icônes lié aux équipements que vous utilisez avec le mode de plongée, tels que le cardiofréquencemètre, le Tank POD et le GPS. Les éléments suivants peuvent apparaître à l'écran :



1. Icône du Tank POD, si appairé et actif
2. Signal GPS, si activé
3. Fréquence cardiaque, si activée
4. Autonomie restante en heures
5. Mélange gazeux actif
6. Pression de la bouteille, si appairée à un Tank POD actif
7. Pression partielle maximale limite (ppO2) pour le gaz actif
8. Profondeur maximale d'utilisation (PMU) pour le gaz actif
9. Mode de plongée actif

Signal GPS : l'icône flèche (GPS connecté) clignote en gris pendant la recherche et passe en vert dès qu'un signal est détecté. Pour garantir une position GPS précise, nous vous recommandons d'attendre que l'icône du GPS passe au vert avant de vous mettre à l'eau.

Fréquence cardiaque : l'icône cœur (fréquence cardiaque) clignote en gris pendant la recherche ; dès qu'un signal est détecté, elle est remplacée par un cœur de couleur relié à une ceinture si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque, ou par un cœur de couleur sans la ceinture si vous utilisez le capteur optique de fréquence cardiaque. Voir 3.13. *Appairage des POD et capteurs* pour appairer un capteur de fréquence cardiaque.

Tank POD : l'icône de bouteille à gauche n'est visible que si un Tank POD est appairé à votre gaz et actif.

Batterie : l'icône de batterie vous indique combien d'heures vous pouvez plonger avant épuisement de la batterie.

Faire défiler vers le haut depuis l'écran de pré-plongée vous permet d'accéder aux paramètres suivants :



Modifier le mode de plongée :

Vous pouvez modifier le mode de plongée et passer à un autre mode de plongée ou n'importe quel autre mode d'exercice en touchant le nom du mode de plongée.

Gaz :

Vous pouvez modifier le pourcentage d'oxygène et les paramètres de ppO2 de vos gaz de plongée sous Gaz. Voir 5.5. *Gaz*.

Algorithme :

Les paramètres de l'algorithme offrent des options permettant de modifier votre algorithme de décompression en fonction du mode de plongée spécifique. Voir 5.7. *Paramètres de l'algorithme*.

Alarmes :

Vous pouvez définir des alarmes qui se déclenchent lorsque vous atteignez une certaine profondeur, une certaine durée de plongée ou une certaine pression de la bouteille. Voir 5.4. *Alarmes de plongée* pour plus d'informations sur les alarmes de plongée.

Tank POD :

Le menu du Tank POD permet d'appairer les Tank POD disponibles à votre gaz et de les dissocier. Voir 5.6.1. *Comment installer et appairer un Suunto Tank POD*.

Capteurs :

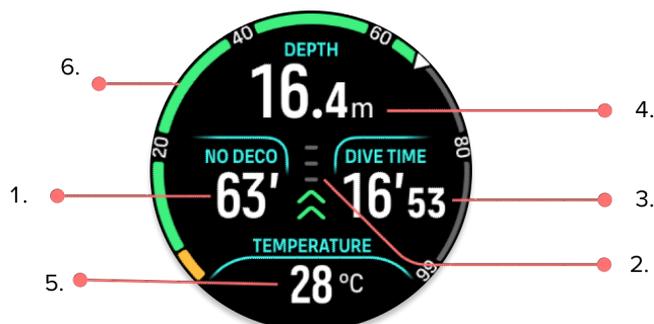
Apparez votre capteur de fréquence cardiaque pour enregistrer votre plongée. Voir 3.13. *Appairage des POD et capteurs*.

Paramètres de plongée :

Vous trouverez plusieurs paramètres supplémentaires pour les modes de plongée sous Paramètres de plongée. Voir 5.3. *Paramètres de plongée* pour connaître les options disponibles.

5.2.5. Vue de plongée principale

Depuis l'écran de pré-plongée, vous pouvez parcourir les différentes vues de plongée en appuyant sur le bouton central. Un écran de plongée par défaut comprend les informations suivantes :



1. Informations de décompression
2. Vitesse d'ascension avec code couleur
3. Durée de la plongée
4. Profondeur
5. Fenêtre commutable avec informations modifiables
6. Pourtour affichant les informations essentielles : limite de non-décompression, pression bouteille, temps de remontée, durée de palier

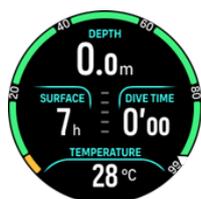
5.2.6. Informations de plongée essentielles

Pendant la plongée, votre montre affiche les informations suivantes :

Informations de décompression :

La zone de décompression à l'écran est fixe et affiche les données suivantes dans les situations décrites :

Temps en surface : lorsque vous remontez à la surface, la zone de décompression est remplacée par un chronomètre de surface. Il affiche le temps écoulé entre la position en surface à l'issue d'une plongée et l'immersion de la prochaine plongée. Il affiche le temps en minutes et en secondes jusqu'à une heure. Au-delà d'une heure, le temps est affiché en heures et en minutes jusqu'à 24 heures, puis en heures jusqu'à sept jours, et enfin en jours seulement.



Limite de non-décompression (LND) : lorsque la plongée commence, le chronomètre de surface est remplacé par la LND. Elle montre le temps restant en minutes à la profondeur actuelle avant qu'un palier de décompression obligatoire soit nécessaire. Si la LND est supérieure à 99 minutes, la durée affichée est >99. Lorsque la LND est égale ou inférieure à 5 minutes, une alarme obligatoire se déclenche et la zone à l'écran passe en surbrillance jusqu'à la résolution du problème. Autrement, les informations de décompression la remplacent. Pour en savoir plus sur les alarmes obligatoires, voir 5.4.1. *Alarmes de plongée obligatoires.*



Durée de décompression : lorsque vous dépassez la LND, une alarme se déclenche et la LND est remplacée par la durée d'ascension optimale en minutes (TDR). Une icône Deco

s'affiche, le pourtour LND passe en orange pour indiquer le temps de remontée (TDR), et la valeur plafond apparaît dans la fenêtre commutable. La valeur plafond indique la profondeur du palier de décompression. Une alarme se déclenche également, et vous pouvez en accuser réception en appuyant sur n'importe quel bouton. Pour plus d'informations sur la plongée avec décompression, voir 5.8.2. *Plongées avec décompression*.



Durée de palier : lorsque la plongée exige un palier de sécurité ou un palier obligatoire, la LND ou les informations de décompression sont remplacées par un compte à rebours affichant la durée de palier restante en minutes et en secondes. La plage de profondeur du palier sera indiquée dans la zone de profondeur. Une fois le palier terminé, Palier effectué s'affiche dans la fenêtre commutable. Vous pouvez modifier la durée du palier de sécurité sur 3, 4 ou 5 minutes dans les paramètres de l'algorithm. La durée par défaut est de 3 minutes.



Vitesse d'ascension :

Pendant une plongée, la barre centrale de l'écran indique la vitesse à laquelle vous remontez. Un niveau sur la barre correspond à 2 m (6,6 ft) par minute.



Le code couleur de la barre fournit les informations suivantes :

- **Le gris** indique que la vitesse d'ascension est inférieure à 2 m (6,6 ft) par minute
- **Le vert** indique que la vitesse d'ascension est comprise entre 4 m (13 ft) et 8 m (26 ft) par minute
- **Le jaune** indique que la vitesse d'ascension est supérieure à 8 m (26 ft) par minute
- **Le rouge** indique que la vitesse d'ascension est supérieure à 10 m (33 ft) par minute
- **Le rouge en surbrillance** indique que la vitesse d'ascension est supérieure à 10 m (33 ft) par minute depuis 5 secondes ou plus

⚠️ AVERTISSEMENT: N'EXCÉDEZ PAS LA VITESSE D'ASCENSION MAXIMALE ! Les ascensions rapides augmentent les risques de blessures. Effectuez toujours les paliers de sécurité, obligatoires comme recommandés, lorsque vous excédez la vitesse d'ascension maximale recommandée.

Pourtour affichant les informations essentielles

Suunto Ocean comporte trois pourtours différents pour les modes Gaz unique et Multi-gaz.



Pas de temps de décompression : Le pourtour affiche la durée sans décompression dans une plage fixe allant de 0 à 99. Le pourtour est vert pour la plage allant de 5 à 99 et orange de 0 à 5. Si la valeur est supérieure à 99, l'indicateur s'arrête à la fin.

Pression de la bouteille : si la montre est appairée avec un Suunto Tank POD, le pourtour indique la pression de la bouteille. La plage est déterminée par le relevé de la pression effectué par le Tank POD au début de la plongée, qui peut être de 250 bar ou 350 bar. Les barres du pourtour représentent toujours 50 bar ou 500 psi, selon la configuration des unités. Les couleurs représentent certaines zones de la plage, et sont toujours fixes :

- **Rouge :** 50 bar/750 psi ou moins
- **Orange :** 51 bar à 80 bar/750 psi à 1 000 psi

Si aucun Tank POD n'est appairé ou si le signal est perdu, le pourtour est gris. Voir 5.6.1. *Comment installer et appairer un Suunto Tank POD* pour savoir comment appairer votre Tank POD.

Vide : Vue de plongée sans le pourtour.

Deux pourtours dynamiques viennent s'y ajouter :

TDR : Si vous dépassez la LND, le pourtour passe en orange et affiche le Temps de remontée (TDR). La plage du pourtour TDR est fixée sur 0 à 50 minutes et si la valeur est supérieure à 50, l'indicateur s'arrête à la fin.

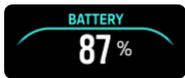
Chronomètre : Si un palier est nécessaire, le pourtour affiche la même valeur que la fenêtre de la vue de la plongée.

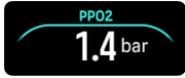
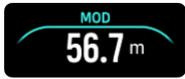
Appuyez sur le bouton central pour faire défiler les pourtours.

5.2.7. Fenêtre commutable lors de la plongée avec bouteilles

La fenêtre commutable en bas de l'écran de plongée peut contenir plusieurs types d'informations pouvant être modifiées par un appui court sur le bouton inférieur.

Fenêtre commutable	Contenu de la fenêtre commutable	Explication
	Température	La température actuelle en Celsius ou en Fahrenheit, selon la configuration des unités.

Fenêtre commutable	Contenu de la fenêtre commutable	Explication
	Profondeur maxi.	La profondeur maximale atteinte lors de la plongée en cours.
	Horloge	L'heure au format 12 ou 24 heures, en fonction du format de l'heure défini pour les paramètres Heure/date.
	Batterie	L'autonomie restante sous forme de pourcentage. Voir 5.4.1. <i>Alarmes de plongée obligatoires</i> pour plus d'informations sur les alarmes de la batterie.
	Pression bouteille	La pression de la bouteille dans l'unité définie (bar ou PSI) pour votre gaz actif, si elle est appairée à un Tank POD.
	Consommation de gaz (L/min ou ft ³ /min)	La consommation de gaz correspond à votre vitesse de consommation de gaz en temps réel au cours d'une plongée. La vitesse de consommation du gaz se mesure en litres par minute (pieds cubes par minute) et est calculée en fonction de la profondeur actuelle. Voir 5.6.3. <i>Consommation de gaz</i> pour plus d'informations.
	T. de gaz	Le temps de gaz correspond au temps que vous pouvez passer à la profondeur actuelle. Voir 5.6.4. <i>Temps de gaz</i> pour plus d'informations.
	Palier de sécurité	Un palier de sécurité de trois (3) minutes est toujours recommandé pour chaque plongée au-delà de 10 mètres (33 ft). Ces 10 mètres (33 ft) dépassés, le palier de sécurité d'une profondeur minimale de 3 m (9,8 ft) s'affiche dans la fenêtre commutable. La durée des paliers de sécurité peut être définie sur trois (3), quatre (4) ou cinq (5) minutes dans les 5.7. <i>Paramètres de l'algorithme</i> .
	Temps de remontée (TDR)	Le temps de remontée correspond à la durée totale d'ascension en minutes nécessaire pour atteindre la surface avec un gaz donné, en incluant les paliers de décompression requis.

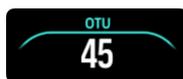
Fenêtre commutable	Contenu de la fenêtre commutable	Explication
	Actuelle ppO2	<p>La pression partielle actuelle du gaz actif. La pression partielle est la proportion d'oxygène du gaz à la profondeur actuelle. Cette valeur est toujours indiquée en tant que pression atmosphérique absolue (ATA). (1 ATA = 1 013 bar)</p> <p>Si la ppO2 dépasse la limite prédéfinie pour le gaz, la fenêtre commutable passe en jaune et une alarme se déclenche. Si la ppO2 dépasse la pression partielle maximale limite de 1,6, la fenêtre commutable passe en rouge jusqu'à ce que vous remontiez au-dessus de la PMU.</p>
	PMU	Profondeur maximale d'utilisation. La PMU correspond à la profondeur à laquelle la pression partielle d'oxygène (ppO2) du mélange gazeux dépasse la limite de sécurité.
	Profondeur moy.	La profondeur moyenne de la plongée actuelle est calculée à partir du moment où la profondeur de début est dépassée, et se poursuit jusqu'à la fin de la plongée.
	Heure coucher de soleil	L'heure estimée avant le coucher de soleil en heures et en minutes. L'heure de coucher du soleil est déterminée par la position GPS. Votre montre se base sur les données GPS recueillies la dernière fois que vous avez utilisé cette fonction.
	Facteurs de gradient	La valeur de facteur de gradient que vous avez définie dans les paramètres Algorithme. Voir 5.7. Paramètres de l'algorithme et 5.7.2. Facteurs de gradient pour plus d'informations sur l'algorithme de plongée et les facteurs de gradient.

Valeurs dynamiques

Certaines valeurs apparaissent par défaut dans la fenêtre commutable. Ces valeurs sont uniquement affichées dans la fenêtre si une alarme ou un événement se déclenche.

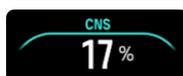
OTU

Unité de tolérance d'oxygène. Elle permet de mesurer la toxicité de l'organisme provoquée par une exposition prolongée à des pressions partielles d'oxygène élevées Suunto Ocean vous avertit lorsque la limite quotidienne recommandée atteint 250 (avertissement) et 300 (danger).



CNS

Toxicité pour le système nerveux central. La valeur CNS est une mesure de la durée pendant laquelle vous avez été exposé à des pressions partielles d'oxygène élevées (ppO₂), affichée sous forme de pourcentage d'une durée maximale d'exposition autorisée. Suunto Ocean vous avertit lorsque la CNS% atteint 80 % (avertissement) et lorsque la limite de 100 % (danger) est dépassée.



Les calculs de l'exposition à l'oxygène sont basés sur les principes et les tables de limites de durée d'exposition approuvés. Ces limites sont basées sur le *manuel de plongée NOAA*. Le pourcentage de CNS est calculé en continu en mode de plongée, y compris à la surface.

Aussi, l'ordinateur de plongée emploie plusieurs méthodes pour estimer l'exposition à l'oxygène de manière conservatrice. Par exemple :

- Les calculs d'exposition à l'oxygène affichés sont établis et arrondis à la valeur de pourcentage supérieur la plus proche.
- Le CNS% est limité à 1,6 bar (23,2 psi).
- La surveillance de l'OTU est basée sur un niveau de tolérance quotidien à long terme et la vitesse de récupération est réduite.

À la surface et une fois la plongée terminée, la CNS diminue selon une période de demi-saturation de 90 minutes. Par exemple, si la CNS est de 100 après la plongée, elle sera passée à 50 90 minutes plus tard, et à 25 après 90 minutes supplémentaires.

⚠ AVERTISSEMENT: LORSQUE LA TOXICITÉ DE L'OXYGÈNE INDIQUE QUE LA LIMITE MAXIMALE EST ATTEINTE, VOUS DEVEZ IMMÉDIATEMENT PRENDRE DES MESURES POUR RÉDUIRE L'EXPOSITION À L'OXYGÈNE. Ne pas prendre les mesures nécessaires pour réduire l'exposition à l'oxygène après avertissement CNS%/OTU peut rapidement augmenter les risques de toxicité de l'oxygène, de blessures ou de décès.

Plafond

Lorsque des paliers de décompression obligatoires doivent être effectués, une valeur plafond apparaît dans la fenêtre commutable. Suunto Ocean affiche toujours la valeur plafond en se basant sur le palier le plus profond. Vous ne devez pas remonter au-dessus du plafond au cours de votre ascension. Pour plus d'informations sur la plongée avec décompression, voir 5.8.2. *Plongées avec décompression*.



5.3. Paramètres de plongée

Pour accéder aux **Paramètres de plongée**, faites défiler vers le bas depuis l'écran de pré-plongée.



Fréquence cardiaque

Vous pouvez activer ou désactiver la mesure du rythme cardiaque pour votre plongée. Pour plus d'informations sur la fréquence cardiaque, voir les rubriques 9.4. *Fréquence cardiaque*, 2.5. *Mesure optique de la fréquence cardiaque* et 4.11.1. *Zones de fréquence cardiaque*.

GPS

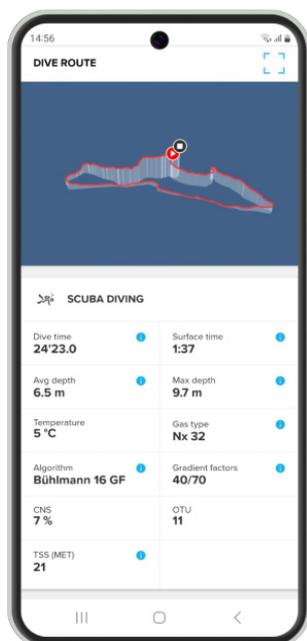
Pour suivre les points d'arrivée et de départ de votre plongée et obtenir un itinéraire de plongée plus précis, vous devez activer le GPS dans les Paramètres de plongée. Assurez-vous que l'icône de flèche du GPS passe au vert sur l'écran de pré-plongée avant de démarrer votre plongée pour enregistrer une position précise. Suunto recommande de toujours commencer votre plongée depuis l'écran de pré-plongée.

 **REMARQUE:** Si vous démarrez votre plongée depuis un autre écran en utilisant la fonction de démarrage automatique, votre ordinateur ne trouvera pas de signal GPS.

Itinéraire de plongée

Le Suunto Ocean vous permet de suivre votre itinéraire de plongée. Le suivi de l'itinéraire sous l'eau s'appuie sur le GPS, l'accéléromètre, le gyroscope, le magnétomètre et le capteur de pression. L'algorithme a été mis au point grâce à un vaste volume de données basé sur des plongées réelles, des analyses de données et l'apprentissage automatique.

Pour suivre votre itinéraire sous l'eau pendant votre plongée, vous devez activer les paramètres GPS et Itinéraire de plongée. L'itinéraire de plongée n'est pas consultable sur votre ordinateur de plongée. Vous devez synchroniser celui-ci avec votre journal de plongée dans l'appli Suunto après l'avoir connecté à votre téléphone.



Veillez noter que le signal de l'itinéraire de plongée peut être perturbé dans les situations suivantes : plongée dans un environnement de plafond comme des grottes ou des épaves, plongée en bassin intérieur ou plongée dans une zone où le signal GPS est limité ou inexistant.

 **REMARQUE:** Pour suivre votre itinéraire de plongée, vous devez démarrer votre plongée depuis l'écran de pré-plongée et vous assurer que le signal GPS est passé au vert. Voir 5.2.4. Écran de pré-plongée et options de plongée.

 **REMARQUE:** La synchronisation de votre itinéraire de plongée avec l'appli Suunto peut prendre un certain temps, étant donné le volume de données impliqué.

Prof. de début de la plongée

Cette option permet de définir un seuil de profondeur pour démarrer et terminer la plongée. La profondeur par défaut est de 1,2 m (4 ft), et la profondeur maximale de 3 m (9,8 ft).



Heure de fin de plongée

Lorsque vous atteignez une profondeur inférieure à celle définie pour démarrer la plongée, le Suunto Ocean commence à calculer le temps écoulé à la surface. Vous pouvez configurer la durée souhaitée sous Heure de fin de plongée. Une fois cette durée écoulée, votre plongée prend automatiquement fin. Si vous continuez la plongée avant l'heure de fin définie, celle-ci continue. Vous pouvez choisir une durée allant de 1 à 10 minutes. Par défaut, elle est de 5 minutes.

 **CONSEIL:** Vous pouvez modifier le délai avant la fin de la plongée si, par exemple, vous êtes instructeur et devez remonter à la surface pour communiquer avant la fin de la plongée. Raccourcissez le délai pour afficher plus rapidement le récapitulatif de plongée.



 **REMARQUE:** Si vous remontez à la surface puis replongez avant que le délai ne soit écoulé, le Suunto Ocean estimera qu'il s'agit d'une seule et même plongée.

Luminosité

Le paramètre de luminosité détermine l'intensité lumineuse globale de l'écran pendant les activités de plongée : Faible, Moyenne (par défaut) ou Élevée (par défaut). Le paramètre de luminosité est propre au mode de plongée. Il n'est pas pris en compte dans les autres modes de plongée, les modes Outdoor ou le paramètre de luminosité général de l'appareil.

Pour économiser la batterie pendant les activités de plongée, la luminosité de l'écran diminue après une période d'inactivité. L'intensité lumineuse définie est réactivée si vous bougez votre

poignet, appuyez sur un bouton ou si une alarme se déclenche. Vous pouvez également régler la luminosité pendant une plongée en appuyant longuement sur le bouton supérieur.

⚠ ATTENTION: L'utilisation prolongée de l'affichage à haute luminosité réduit la durée de vie de la batterie et peut provoquer une brûlure de l'écran. Évitez d'utiliser une luminosité élevée pendant une période trop longue afin de prolonger la durée de vie de l'affichage.

Sensation

Voir 4.10. Ressenti.

5.4. Alarmes de plongée

Suunto Ocean possède un code couleur pour les avertissements importants. Ils sont affichés à l'écran de manière visible, accompagnés d'une alarme sonore et par vibrations. Signalés par la couleur rouge, les avertissements sont des événements critiques qui requièrent une attention immédiate. Vous pouvez ignorer les indicateurs sonores et les vibrations, mais l'avertissement restera affiché en rouge tant que la situation n'est pas résolue.

Le Suunto Ocean vous permet également de définir vos propres alarmes et de configurer leurs sons, leurs vibrations et leur aspect selon vos préférences.

5.4.1. Alarmes de plongée obligatoires

Le tableau suivant présente toutes les alarmes obligatoires auxquelles vous pourriez être confronté(e) en plongée. Il indique également l'origine du problème et la manière de la résoudre.

Si plusieurs alarmes se déclenchent simultanément, l'erreur affichée sera celle ayant le niveau de priorité le plus important. Accusez réception de la première alarme en appuyant sur n'importe quel bouton pour faire apparaître la suivante.

Alarme	Explication	Comment résoudre le problème ?
	La vitesse d'ascension dépasse la vitesse de sécurité de 10 m (33 ft) par minute pendant cinq secondes ou plus.	Adaptez votre vitesse d'ascension pour rester dans les indicateurs verts. Surveillez les symptômes d'ADD. Augmentez le conservatisme de votre ordinateur pour vos prochaines plongées.
	Le plafond de décompression a été dépassé de plus de 0,6 m (2 ft) sur une plongée avec décompression.	Descendez sous la profondeur de plafond indiquée.
	la pression partielle d'oxygène dépasse le niveau maximal (>1,6).	Remontez immédiatement ou passez à un gaz avec un pourcentage d'oxygène plus faible.

Alarme	Explication	Comment résoudre le problème ?
	La pression partielle d'oxygène dépasse le niveau défini pour le gaz.	Remontez immédiatement ou passez à un gaz avec un pourcentage d'oxygène plus faible.
	Le niveau de toxicité de l'oxygène du système nerveux central (CNS) est à la limite de 80 % ou de 100 %.	Passez à un gaz avec une ppO2 plus faible ou remontez à une profondeur plus faible (inférieure au plafond de décompression).
	Seuil de 80 % ou 100 % de la limite quotidienne recommandée pour l'OTU atteint.	Passez à un gaz avec une ppO2 plus faible ou remontez à une profondeur plus faible (inférieure au plafond de décompression).
	La pression de la bouteille est inférieure à 50 bar (725 psi).	Utilisez le gaz d'une bouteille dont la pression est plus élevée ou remontez à la profondeur du palier de sécurité et terminez la plongée.
	Votre profondeur dépasse la valeur maximale à laquelle vous pouvez utiliser votre montre (60 m). Si vous plongez au-delà de 60 m, les valeurs de profondeur et les informations liées à l'algorithme affichées par votre ordinateur de plongée perdront en précision.	Remontez à une profondeur plus faible et suivez le profil d'ascension de votre ordinateur. Surveillez les symptômes d'ADD. Augmentez le conservatisme de votre ordinateur pour vos prochaines plongées.
	La plage de profondeur du palier de sécurité n'est pas respectée.	Restez dans la plage de profondeur du palier de sécurité, entre 3 et 6 m.
	La LND est inférieure à 5 minutes.	Remontez à une profondeur plus faible pour éviter les paliers de décompression obligatoires.

Alarme	Explication	Comment résoudre le problème ?
 	Le plafond de décompression a été dépassé pendant plus de 3 minutes et le palier de décompression n'a pas été effectué.	Descendez à la profondeur de plafond indiquée dans la fenêtre commutable.
 	La LND a atteint 0 minute et les paliers de décompression sont obligatoires.	Effectuez vos paliers de décompression comme indiqué et veillez à toujours rester sous la valeur plafond.
 	La batterie est faible (<10 %) ou critique (<5 %).	Rechargez l'appareil.

5.4.2. Alarmes de plongée configurables

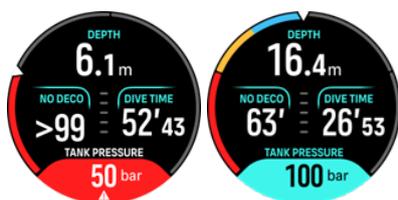
En plus des alarmes obligatoires, il existe des alarmes de pression de la bouteille, de profondeur et de durée de plongée pouvant être configurées par l'utilisateur. Pour chaque alarme, vous pouvez choisir d'utiliser des tonalités brèves, longues ou de les désactiver. Vous pouvez choisir d'activer les alertes par vibrations en plus des tonalités, ou, si vous souhaitez mettre en sourdine toutes les tonalités, utiliser uniquement les alertes par vibrations.

En plus des options sonores et de vibrations, vous pouvez choisir entre deux aspects : Notification (cyan) ou Attention (jaune). Vous pouvez définir un maximum de cinq alarmes pour chaque type d'alarme. Lorsqu'une alarme apparaît à l'écran, vous pouvez l'effacer en appuyant sur un bouton.



Pression bouteille

Vous pouvez définir une alarme de pression de la bouteille dont la valeur est comprise entre 51 et 360 bar (725 à 5 221 psi). Il est impossible de modifier l'alarme obligatoire de 50 bar (725 psi). Les alarmes de pression de la bouteille peuvent vous avertir lorsque vous atteignez votre pression de retour.



Profondeur

Vous pouvez définir une alarme de profondeur dont la valeur est comprise entre 3 m et 59 m. Les alarmes de profondeur sont particulièrement utiles lors de la plongée en apnée, en vous signalant les différentes phases de celle-ci. Vous pouvez également configurer une alarme de profondeur qui vous avertit quand vous atteignez votre profondeur limite personnelle pendant la plongée.



Durée plongée

Vous pouvez définir des alarmes de durée de plongée en minutes et en secondes, la valeur maximale étant de 99 minutes.



5.4.3. Erreurs système

Tout ordinateur est sujet à des pannes. Cet appareil peut soudainement arrêter de fournir des informations précises en cours de plongée. Soyez toujours préparé(e) à une éventuelle défaillance de votre ordinateur, assurez-vous d'emporter un instrument de secours et ne plongez jamais seul(e). Dans le cas peu probable d'un dysfonctionnement de l'ordinateur de plongée au cours d'une plongée, suivez les procédures d'urgence fournies par votre organisme de formation en plongée certifié pour remonter immédiatement et en toute sécurité. Si vous rencontrez une erreur système, contactez l'assistance clientèle Suunto.

5.5. Gaz

Dans les modes Gaz unique et Multi-gaz le gaz actif par défaut est l'air. Le menu **Gaz** vous permet de modifier votre gaz actif ou créer un nouveau gaz.



Le gaz actif ne peut pas être supprimé. Pour modifier votre gaz actif, vous devez modifier le gaz existant ou créer un nouveau gaz et lui attribuer le statut actif. Si vous changez de gaz actif, le gaz précédent pourra être désactivé (mode Gaz unique) ou rester activé (mode Multi-gaz).



Le mode Gaz unique ne permet pas de configurer plus d'un gaz actif. Lorsque vous créez un nouveau gaz, vous pouvez choisir d'en faire votre gaz actif ou bien enregistrer le mélange gazeux que vous utilisez le plus souvent (par exemple, le NX32) pour l'activer plus facilement lorsque vous en aurez besoin.



5.5.1. Modifier le gaz

Lorsque vous plongez avec un mélange de gaz nitrox, vous devez entrer à la fois le pourcentage d'oxygène dans votre bouteille et la limite de pression partielle d'oxygène dans le Suunto Ocean. Cela garantit l'exactitude des calculs pour l'azote et l'oxygène, et une profondeur maximale d'utilisation correcte (PMU), qui est basée sur les valeurs que vous avez saisies. Le pourcentage d'oxygène par défaut (O2) est de 21 % (air) et la pression partielle d'oxygène (ppO2) est de 1,4 bar.

Vous pouvez modifier le pourcentage d'oxygène et la pression partielle du gaz actif en sélectionnant la vue **Modifier gaz** et en accédant au mélange gazeux souhaité.



La proportion d'oxygène peut être comprise entre 21 % et 100 %.

Le paramètre ppO2 limite la profondeur maximale d'utilisation (PMU) à laquelle le mélange gazeux peut être utilisé en toute sécurité. La valeur ppO2 peut être comprise entre 1,0 et 1,6.



REMARQUE: Ne modifiez pas ces valeurs à moins d'en comprendre pleinement les conséquences.

Le menu Modifier gaz vous permet également de définir le volume de votre bouteille. La valeur par défaut est de 12 litres (80 ft³). Assurez-vous de saisir le volume correct de la bouteille afin de garantir l'exactitude des calculs de consommation de gaz lorsque vous plongez avec le Suunto Tank POD.



Le menu Modifier gaz vous permet également d'appairer votre Suunto Tank POD. Voir 5.6.1. *Comment installer et appairer un Suunto Tank POD* pour plus d'informations sur la liaison sans fil avec la pression de la bouteille.

5.5.2. Plonger avec plusieurs gaz

Lorsque vous plongez avec le mode **Multi-gaz**, le Suunto Ocean vous permet de passer d'un gaz activé à un autre depuis le menu **Gaz**. La liste des gaz peut comporter un maximum de cinq gaz, activés ou désactivés.

 **REMARQUE:** L'algorithme de décompression part du principe que tous les gaz activés vont être utilisés pendant la plongée et effectuera les calculs des paliers de décompression, du temps de décompression et du temps de remontée en fonction des gaz disponibles. Assurez-vous de désactiver tous les gaz que vous ne prévoyez pas d'utiliser pendant la plongée.



Lors de l'ascension, il vous est demandé de changer de gaz lorsqu'un meilleur gaz est disponible.

Par exemple, vous pouvez disposer des gaz suivants lorsque vous plongez à 40 m (131,2 ft) :

- Nitrox 26 % (ppO₂ 1,4) (gaz de fond)
- Nitrox 50 % (ppO₂ 1,6) (gaz de décompression)
- Nitrox 99 % (ppO₂ 1,6) (gaz de décompression)

Lors de l'ascension, il vous est demandé de changer de gaz à 22 m (72 ft) et 6 m (20 ft) selon la profondeur maximale d'utilisation (PMU) du gaz. La notification de changement de gaz apparaîtra dans la fenêtre commutable et appuyer sur un bouton affichera la liste des gaz, en haut de laquelle figurera le gaz recommandé. Confirmez le nouveau gaz en appuyant sur le bouton central. Si vous ne souhaitez pas procéder au changement de gaz suggéré, vous pouvez rejeter cette recommandation. La suggestion de gaz sera ignorée jusqu'à la prochaine PMU possible pour un gaz activé. Une fois la plongée terminée, le gaz comportant la valeur d'O₂ la plus faible sera votre gaz actif pour la prochaine plongée.

5.6. Assistance de pression de la bouteille sans fil

Le Suunto Tank POD peut être utilisé en complément du Suunto Ocean pour transmettre la pression de la bouteille et la consommation de gaz sans fil à l'ordinateur de plongée. Suunto Ocean est uniquement compatible avec les émetteurs Suunto Tank POD. Le Suunto Tank POD transmet les données sur la bande de fréquence 123 kHz. La liaison du Tank POD avec

l'ordinateur de plongée est à sens unique, ce qui signifie que ce dernier n'envoie aucune information vers le Tank POD.

Fonctionnalités activées lorsque le Suunto Ocean est appairé à un Suunto Tank POD :

- Pression bouteille pour un maximum de cinq bouteilles de gaz
- Consommation de gaz en temps réel (gaz actif) (L/min ou ft³/min)
- Temps de gaz restant (gaz actif)
- Alarmes de pression de la bouteille configurable
- Enregistrement de la pression de départ, de fin et du volume de gaz consommé
- Enregistrement de la consommation de gaz pour tous les gaz avec le Tank POD
- Unités en bar ou en PSI

5.6.1. Comment installer et appairer un Suunto Tank POD

Pour installer et appairer un Suunto Tank POD :

1. Installez le Tank POD comme décrit dans le *Guide rapide du Tank POD* ou dans le *Guide d'utilisation du Tank POD*.

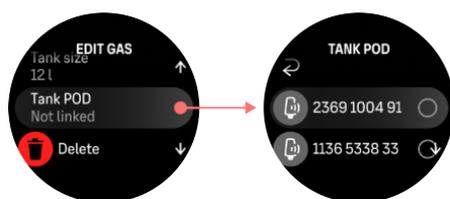
 **REMARQUE:** Pour bénéficier de relevés de la pression de la bouteille les plus précis possible, Suunto vous recommande d'installer le Suunto Tank POD du même côté que votre Suunto Ocean.

2. Après installation du Tank POD et après ouverture du robinet, patientez jusqu'à ce que le témoin LED vert du Tank POD clignote.
3. Accédez au menu **Tank POD** sous **Options de plongée**. Si votre Tank POD est actif et se trouve à portée de votre ordinateur, son numéro de série apparaîtra dans la liste.
4. Sélectionnez le bon Tank POD et vérifiez l'état de sa batterie et la pression de la bouteille.
5. Dans la liste, sélectionnez le gaz que vous souhaitez appairer avec votre Suunto Tank POD (si vous plongez avec plusieurs gaz).
6. Vérifiez que le volume de la bouteille est correct pour garantir l'exactitude de la mesure de consommation de gaz
7. Si vous retournez au menu principal, vous verrez le numéro de série de votre Tank POD apparaître dans la liste du menu Tank POD.



Il est également possible d'appairer un ou plusieurs Tank POD depuis le menu Gaz :

1. Dans le menu **Gaz**, sélectionnez le gaz avec lequel vous souhaitez appairer votre Tank POD.
2. Accédez à la vue **Modifier gaz** et faites défiler jusqu'au paramètre Tank POD.
3. Vérifiez que le Tank POD est bien activé et qu'il se trouve à portée. Sélectionnez le numéro de série du Tank POD dans la liste.



Si vous avez appairé le même Tank POD à plusieurs gaz, vérifiez avant la plongée que celui-ci est bien activé et appairé au gaz actif dont vous avez besoin. Dans les vues principales de plongée, seule une valeur de pression s'affiche et correspond au gaz actif.

⚠ AVERTISSEMENT: Lorsque plusieurs utilisateurs utilisent un Tank POD, vérifiez avant de plonger que le numéro POD de votre gaz sélectionné correspond au numéro de série de votre POD.

📖 REMARQUE: Le numéro de série se trouve sur la base métallique et sur le couvercle du Tank POD.

Répétez la procédure ci-dessus pour les Tank POD supplémentaires et sélectionnez des gaz différents pour chaque POD.

Pour dissocier votre Tank POD d'un gaz spécifique et le supprimer :

1. Sélectionnez le gaz que vous souhaitez dissocier du Tank POD dans le menu **Gaz**.
2. Désélectionnez le Tank POD que vous souhaitez supprimer (vérifiez le numéro de série).
3. Votre Tank POD est supprimé de la liste des gaz sélectionnée.

Il est également possible de dissocier le Tank POD depuis le menu **Tank POD**.

📖 REMARQUE: Pour dissocier votre Tank POD, celui-ci doit être actif et en cours de transmission.

📖 REMARQUE: Assurez-vous de toujours emporter un manomètre submersible analogique de secours en tant que source secondaire d'informations de pression de la bouteille.

📖 REMARQUE: Pour toute information relative au Suunto Tank POD, veuillez consulter les instructions fournies avec le produit.

5.6.2. Pression de la bouteille

Lorsque votre Suunto Ocean est appairé à un Suunto Tank POD, vous pouvez suivre la pression de la bouteille depuis la fenêtre commutable et le pourtour de la vue de la pression de la bouteille. Voir 5.2.6. *Informations de plongée essentielles* pour plus d'informations sur la manière dont la pression de la bouteille est affichée sur le pourtour.

Les exemples suivants présentent différentes pressions de la bouteille :

Pression de la bouteille à 125 bar :



Pression de la bouteille à 50 bar :



Un alarme de pression de la bouteille supplémentaire est définie sur 100 bar :



REMARQUE: Si vous n'avez pas appairé de Suunto Tank POD, la fenêtre commutable de la pression de la bouteille affichera le message Pas de Tank POD. Si un Tank POD est appairé mais que l'ordinateur ne reçoit pas de données, le champ affichera - -. Cela est possible lorsque le POD est hors de portée, que la bouteille est fermée ou que le niveau de charge de la batterie du POD est faible.

REMARQUE: Les lumières LED peuvent interférer avec le signal de pression de la bouteille.

5.6.3. Consommation de gaz

Vous pouvez suivre votre consommation de gaz en temps réel pendant votre plongée depuis la fenêtre commutable de l'écran de la montre. Il est également possible de consulter votre consommation de gaz moyenne pendant la plongée dans le récapitulatif de la plongée de l'appareil et l'appli Suunto.

Les données **Consommation de gaz** visibles à l'écran correspondent à votre taux de consommation de gaz en temps réel pendant une plongée en fonction de votre profondeur. Pour calculer votre fréquence respiratoire personnelle, le Suunto Ocean s'appuie sur votre volume respiratoire par minute (VRM), qui correspond au volume de gaz inspiré dans vos poumons chaque minute, mesuré en L/min ou en ft³/min. Pour obtenir une mesure précise de votre consommation de gaz, vous devez définir le volume de la bouteille du gaz utilisée dans le menu **Modifier gaz**. Voir 5.5.1. *Modifier le gaz*. Le volume de la bouteille par défaut est de 12 L (80 ft³)



La formule de calcul du VRM utilisée par le Suunto Ocean pour calculer la consommation de gaz pendant la plongée est la suivante :

Ce calcul prend en compte la profondeur actuelle et le volume moyen de gaz utilisé (à la pression atmosphérique) sur une période pouvant aller de 50 à 170 secondes.

$$RMV_{\text{liters/minute}} = \frac{V_{T_2} - V_{T_1}}{(1 + (0.1 \times D_{\text{average}}))}$$

V_{gaz} (litres)	Volume du gaz à la pression atmosphérique
CAS _{litres/minute}	CAS adaptée à la profondeur
T_1	Temps au début de la période
T_2	Temps à la fin de la période
Profondeur (T)	Profondeur
V_{T_1}	V_{gaz} (litres) au début de la période
V_{T_2}	V_{gaz} (litres) à la fin de la période
D_{average}	Profondeur moyenne dans la période

Pour calculer le volume de gaz, le Suunto Ocean utilise la formule suivante :

$$V_{\text{gas}} (\text{liters}) = \frac{V_{\text{Tank size}} (\text{liters}) \times P_{\text{Tank}} (\text{bar})}{P_{\text{surface pressure}} (\text{bar})} \times Z_{\text{compressibility factor}} \times T_{\text{temperature correction}}$$

$$Z_{\text{compressibility factor}} = f(P_{\text{Tank}} (\text{bar}), T_{\text{ambient}} (\text{C}^\circ), P_{\text{O}_2}, P_{\text{He}_2})$$

$$T_{\text{temperature correction}} = \frac{293.15}{273.15 + T_{\text{ambient}}}$$

Pour pallier tout problème de réception du signal entre le Suunto Tank POD et le Suunto Ocean, la consommation de gaz moyenne affichée dans le récapitulatif de la plongée est calculée de la manière suivante :

$$\frac{(P_{\text{Tank start}} (\text{bar}) - P_{\text{Tank end}} (\text{bar})) \times V_{\text{Tank size}} (\text{liters})}{1 + D_{\text{average}} (\text{m})/10} / T_{\text{depth}}$$

 **REMARQUE:** Lorsque vous plongez avec plusieurs gaz, la valeur utilisée en tant que consommation de gaz moyenne est calculée à partir du temps total de plongée. Cela peut provoquer des écarts par rapport à la valeur réelle.

5.6.4. Temps de gaz

La valeur **T. de gaz** affichée dans la fenêtre commutable indique la durée maximale (en minutes) à laquelle vous pouvez rester à la profondeur actuelle puis remonter à la surface

(avec une vitesse d'ascension de 10 m/min) en conservant une pression finale de 35 bar (508 psi). Cette durée prend en compte la pression de la bouteille, le volume de la bouteille, votre rythme respiratoire actuel et votre profondeur.



Le T. de gaz est calculé avec la formule suivante :

$$T_{gas\ time} = \frac{V_{gas\ (liters)} - V_{gas\ reserve\ (liters)}}{SAC_{liters/minute}}$$

 **REMARQUE:** Les paliers de sécurité et les paliers obligatoires ne sont pas compris dans les calculs du T. de gaz.

5.7. Paramètres de l'algorithme

Le développement du modèle de décompression de Suunto remonte aux années 1980, lorsque Suunto a implémenté le modèle de Bühlmann basé sur les valeurs M dans le Suunto SME. Depuis lors, la recherche et le développement se sont poursuivis avec l'aide d'experts externes et internes.

5.7.1. Algorithme de Bühlmann 16 GF

L'algorithme de décompression de Bühlmann a été mis au point par un médecin suisse, le Dr Albert A. Bühlmann, qui a mené des recherches sur la théorie de la décompression à partir de 1959. L'algorithme de décompression de Bühlmann est un modèle mathématique théorique décrivant la manière dont les gaz inertes entrent et sortent du corps humain lorsque la pression ambiante change. Plusieurs versions de l'algorithme de Bühlmann ont été développées au fil des ans et adoptées par de nombreux fabricants d'ordinateurs de plongée. Suunto Ocean utilise l'algorithme de plongée Bühlmann 16 GF, basé sur le modèle Bühlmann ZHL-16C auquel nous avons incorporé notre propre code. Cet algorithme peut être modifié à l'aide de facteurs de gradient afin d'en définir le niveau de conservatisme.

 **REMARQUE:** Étant donné que le modèle de décompression est purement théorique et ne surveille pas le corps du plongeur, aucun modèle de décompression ne peut garantir une absence totale de risques d'ADD. Tenez toujours compte de vos facteurs personnels, de la plongée prévue et de votre entraînement à la plongée afin de choisir des facteurs de gradient appropriés pour votre plongée.

5.7.2. Facteurs de gradient

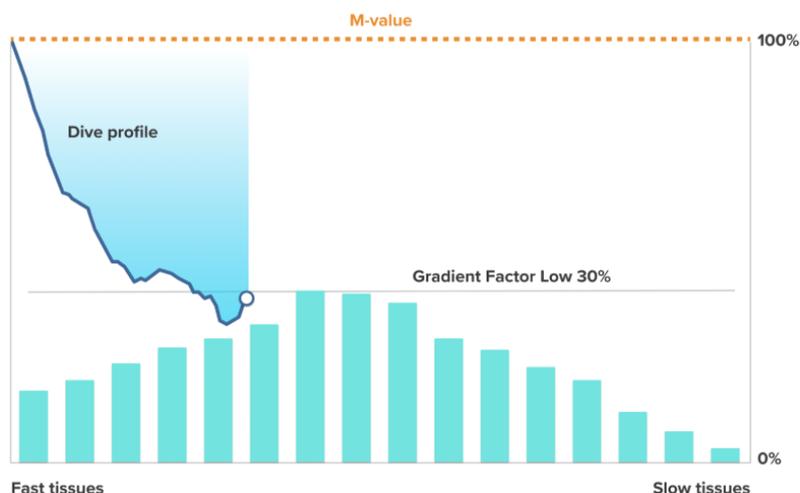
Le facteur de gradient (GF) est un paramètre utilisé pour ajuster le niveau de conservatisme. Les GF sont divisés en deux paramètres distincts, le facteur de gradient bas et le facteur de gradient haut.

En utilisant les facteurs de gradient avec l'algorithme de Bühlmann, vous pouvez définir votre marge de sécurité pour la plongée de manière à la rendre plus conservatrice, afin de

contrôler le moment où les différents compartiments de tissus atteignent leur valeur M acceptable. Un facteur de gradient est défini sous forme de pourcentage du gradient de la valeur M, et peut être compris entre 0 et 100 %.

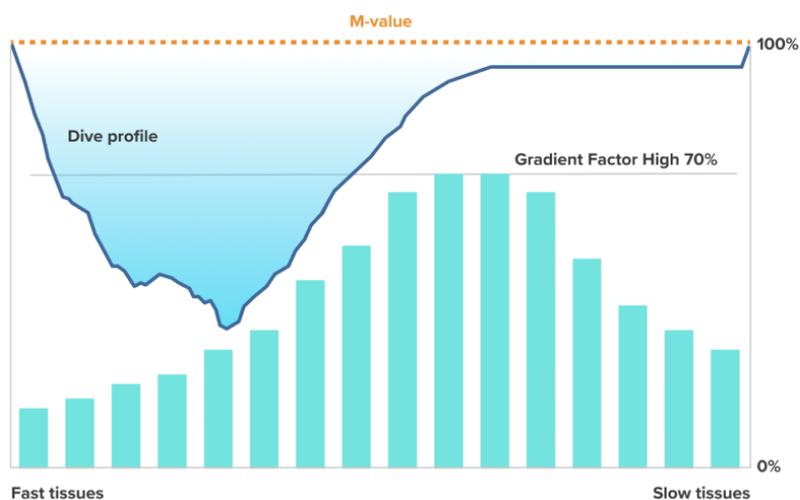
Une combinaison couramment utilisée est GF bas 30 % et GF haut 70 %. (Aussi désigné par l'appellation GF 30/70.) Ce réglage signifie que le premier arrêt a lieu lorsque le premier tissu atteint 30 % de sa valeur M. Plus le premier chiffre est bas, plus la sursaturation est proscrite. Par conséquent, le premier palier est obligatoire à la profondeur maximale. Un facteur de gradient de 0 % représente la ligne de pression ambiante, et un facteur de gradient de 100 % représente la ligne de la valeur M.

Dans l'illustration suivante, le GF bas est réglé sur 30 % et les compartiments de tissus principaux réagissent à la limite de 30 % de la valeur M. Le premier palier de décompression a lieu à cette profondeur.

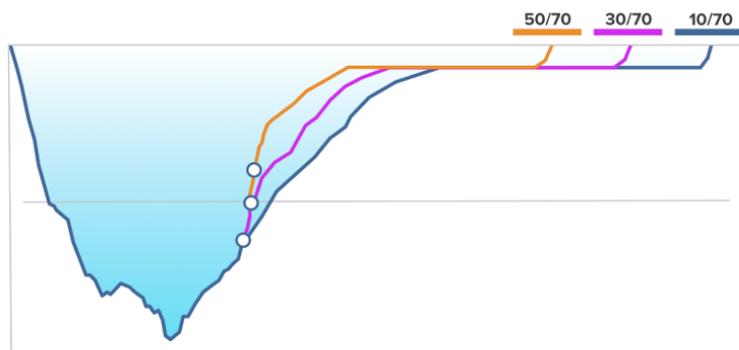


Lorsque l'ascension se poursuit, le GF passe de 30 % à 70 %. GF 70 indique le taux de sursaturation autorisé lors de l'arrivée à la surface. Plus la valeur GF haut est faible, plus le palier à faible profondeur doit être long afin de pouvoir désaturer avant le retour à la surface. Dans l'illustration suivante, le GF haut est réglé sur 70 % et les compartiments de tissus principaux réagissent à la limite de 70 % de la valeur M.

À ce stade, vous pouvez remonter à la surface et terminer votre plongée.

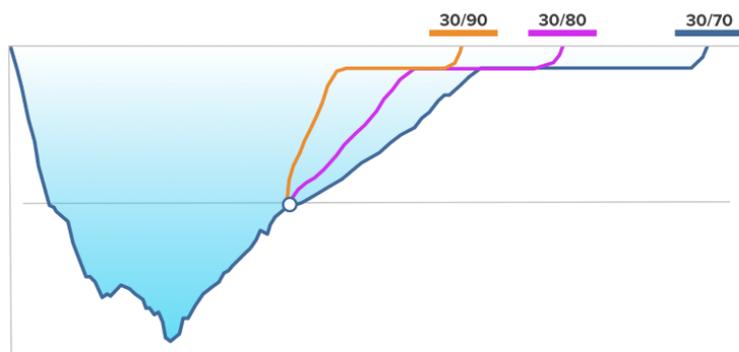


L'effet de la valeur GF bas % sur le profil de plongée est illustré dans l'image suivante. Elle montre comment la valeur GF bas % détermine la profondeur à laquelle l'ascension commence à ralentir ainsi que la profondeur du premier palier de décompression. L'illustration montre comment les différentes valeurs GF bas % modifient la profondeur du premier palier. Plus la valeur GF bas % est élevée, moins le premier palier est profond.



REMARQUE: Si la valeur GF bas % est trop faible, certains tissus peuvent encore être saturés en gaz au moment du premier palier.

L'effet de la valeur GF haut % sur le profil de plongée est illustré dans l'image suivante. Elle montre comment la valeur GF haut % détermine le temps de décompression écoulé pendant la phase peu profonde de la plongée. Plus la valeur GF haut % est élevée, plus le temps total de plongée est court, et moins le plongeur passe de temps en eau peu profonde. Si GF haut % est réglé sur une valeur faible, le plongeur passe plus de temps en eau peu profonde et le temps total de plongée s'allonge.



Le paramètre de conservatisme par défaut du Suunto Ocean est 40/85. Vous pouvez modifier ces paramètres pour rendre l'algorithme plus agressif ou plus conservateur que la valeur par défaut. Pour les plongeurs de loisir, des valeurs plus conservatrices réduisent la LND pour éviter les paliers de décompression obligatoires. Dans la plongée technique, les valeurs plus conservatrices augmentent la durée des paliers de décompression obligatoires. Des paramètres plus agressifs peuvent considérablement augmenter le risque d'accident de décompression (ADD).

Plusieurs facteurs de risque peuvent affecter votre vulnérabilité à l'ADD, comme votre état de santé et votre comportement personnel. Ces facteurs de risque varient selon le plongeur, mais varient également d'un jour à l'autre.

Les facteurs de risque personnels qui tendent à accroître l'éventualité d'un d'ADD incluent les suivants :

- l'exposition à des températures basses – la température de l'eau est inférieure à 20 °C (68 °F)
- une condition physique au-dessous du niveau d'aptitude physique moyen
- l'âge, particulièrement pour les plongeurs de plus de 50 ans
- la fatigue (en cas d'exercices excessifs, de manque de sommeil, de voyages fatigants)
- la déshydratation (affecte la circulation et peut ralentir la désaturation)
- le stress
- un équipement trop serré (peut ralentir le dégazage)
- l'obésité (un IMC indiquant une obésité)
- un foramen ovale perméable (FOP)
- l'exercice physique pratiqué avant ou après la plongée
- une activité intense en plongée (augmente le flux sanguin et apporte davantage de gaz dans les tissus)

⚠️ AVERTISSEMENT: Ne modifiez pas les valeurs du facteur de gradient à moins d'en comprendre pleinement les conséquences. Certains réglages du facteur de gradient peuvent entraîner un risque élevé d'accident de décompression ou d'autres blessures corporelles.

5.7.3. Profil de décompression

Il est possible de sélectionner le profil de décompression dans **Options de plongée > Algorithme > Profil de déco..**



Profil de décompression ##Continue

Traditionnellement, depuis les tables établies en 1908 par Haldane, on a toujours déployé les paliers de décompression de manière fixe, par exemple 15 m, 12 m, 9 m, 6 m et 3 m. Cette méthode pratique est antérieure à l'apparition des ordinateurs de plongée. Cependant, lors de l'ascension, un plongeur décompresse en réalité en une série de mini-paliers progressifs, ce qui crée dans les faits une courbe de décompression lissée. L'apparition des microprocesseurs a permis à Suunto de modéliser de façon plus exacte le comportement réel de la décompression. Pendant toute ascension impliquant des paliers de décompression, les ordinateurs de plongée Suunto calculent le moment où le compartiment de contrôle croise la ligne de pression ambiante (c'est-à-dire le moment où la pression dans les tissus est supérieure à la pression ambiante) et où le dégazage commence. C'est ce que l'on appelle le plancher de décompression. La zone de décompression se trouve au-dessus de la profondeur de ce plancher et au-dessous de la profondeur du plafond. L'étendue de la zone de décompression dépend du profil de plongée.

La décompression optimale intervient dans la zone de décompression, laquelle est indiquée par les flèches vers le haut et vers le bas à côté de la valeur de profondeur. En cas de dépassement de la profondeur du plafond, une flèche pointée vers le bas et une alarme sonore invitent le plongeur à redescendre vers la zone de décompression.

Le dégazage dans les principaux tissus rapides s'effectue lentement au niveau du plancher ou à proximité de celui-ci, car le gradient d'évacuation est faible. Les tissus plus lents peuvent continuer à absorber du gaz. Au bout d'un certain temps, l'obligation de décompression peut augmenter, ce qui peut abaisser le plafond et faire remonter le plancher. Le plancher de décompression représente le moment où l'algorithme cherche à optimiser la compression des bulles, tandis que le plafond de décompression optimise le dégazage.

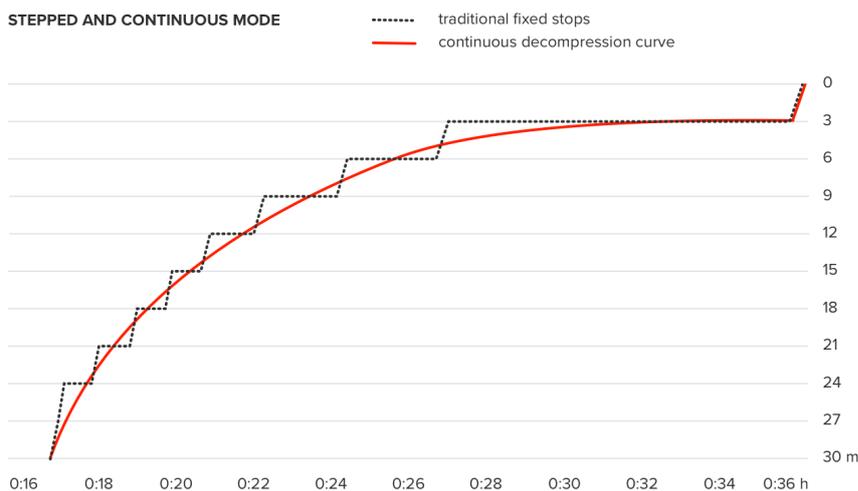
L'autre avantage de disposer d'un plancher et d'un plafond de décompression est que cela prend en compte la difficulté qu'il peut y avoir à maintenir une profondeur de décompression optimale précise dans des eaux agitées. En restant à une profondeur située sous le plafond mais au-dessus du plancher, le plongeur poursuit sa décompression, bien que plus lentement que dans une situation optimale. Ceci lui procure une marge supplémentaire pour limiter au strict minimum le risque que des vagues le soulèvent au-dessus du plafond. Par ailleurs, la courbe de décompression continue utilisée par Suunto procure un profil de décompression bien plus lisse et naturel que la décompression traditionnelle « par paliers ».

Profil de décompression ##Par paliers

Dans ce profil de décompression, l'ascension est divisée en paliers ou étages traditionnels de 3 m (10 ft).

Avec ce modèle le plongeur décomprime aux profondeurs fixes traditionnelles. La valeur plafond de la fenêtre commutable affichera la profondeur du prochain palier, et lorsque le plongeur atteindra la zone de décompression, un compte à rebours affichant la durée du palier de décompression se déclenchera.

Voir 5.8.5. *Exemple : mode multi-gaz* pour consulter un exemple de plongée avec décompression.



*The graph is an example of a typical decompression dive profile. Several variables affect decompression calculations.

5.7.4. Réglage d'altitude

Le réglage d'altitude ajuste automatiquement le calcul de la décompression selon la plage d'altitude donnée. Cette option se trouve sous **Options de plongée » Algorithme » Altitude**, où vous pouvez sélectionner l'une des trois plages suivantes :

- 0 à 300 m (0 à 980 ft) (valeur par défaut)
- 300 à 1 500 m (980 à 4900 ft)
- 1 500 à 3 000 m (4 900 à 9 800 ft)

Ainsi, les limites sans paliers de décompression autorisées sont considérablement réduites.

La pression atmosphérique à haute altitude est inférieure à celle du niveau de la mer. Après avoir voyagé à une altitude plus importante, votre corps contiendra une quantité supplémentaire d'azote, une situation différente de l'équilibre à basse altitude. Cet azote « supplémentaire » est progressivement relâché, jusqu'au retour à la situation d'équilibre. Suunto recommande de vous acclimater à votre nouvelle altitude en patientant au moins trois heures avant de plonger.

Avant toute plongée à haute altitude, vous devez ajuster le réglage de l'altitude de votre ordinateur de plongée de manière à ce que les calculs la prennent en compte. Les pressions partielles maximales d'azote autorisées par le modèle mathématique de l'ordinateur de plongée sont réduites en fonction de la pression ambiante plus faible.

 **AVERTISSEMENT:** *Voyager à une altitude élevée peut causer des modifications dans l'équilibre d'azote dissous dans le corps humain. Suunto recommande de vous acclimater à la nouvelle altitude avant de plonger. Il est également important d'éviter de voyager à une altitude importante directement après une plongée afin de limiter le risque d'ADD.*

 **AVERTISSEMENT:** **RÉGLEZ CORRECTEMENT L'ALTITUDE !** *Lors de plongées en altitudes supérieures à 300 m (980 ft), le paramètre d'altitude doit être correctement configuré afin que l'ordinateur puisse calculer l'état de décompression. L'ordinateur de plongée n'est pas conçu pour être utilisé à des altitudes supérieures à 3 000 m (9 800 ft). Un mauvais réglage du paramètre d'altitude ou une plongée au-delà de la limite d'altitude maximale entraînera des erreurs de planification et de plongée.*

 **REMARQUE:** *Si vous effectuez des plongées successives à une altitude différente de celle de la plongée précédente, optez pour un réglage d'altitude qui correspond à la plongée suivante après la fin de la plongée que vous venez d'effectuer. Ceci garantira une plus grande exactitude dans les calculs de saturation des tissus.*

5.7.5. Durée du palier de sécurité

Un Palier de sécurité est toujours recommandé pour les plongées au-delà de 10 m (33 ft). Vous pouvez régler la durée du palier de sécurité sur 3, 4 ou 5 minutes. La durée par défaut est de 3 minutes.

Voir 5.8.1. *Paliers de sécurité.*

5.7.6. Profondeur du dernier palier

Vous pouvez ajuster la profondeur du dernier palier pour les plongées avec décompression sous **Options de plongée » Algorithme » Dernier palier de décomp.** Deux options sont proposées : 3 m et 6 m (9,8 ft et 19,6 ft).

La profondeur du dernier palier est de 3 mètres par défaut (9,8 ft).

 **REMARQUE:** Ce paramètre n'affectera pas la profondeur du plafond lors d'une plongée avec décompression. La dernière profondeur de plafond est toujours 3 mètres (9,8 ft).

 **CONSEIL:** Envisagez de régler la profondeur du dernier palier sur 6 m (19,6 ft) lorsque vous plongez en mer agitée et qu'il est compliqué de vous arrêter à 3 m (9,8 ft).

5.8. Plonger avec le Suunto Ocean

5.8.1. Paliers de sécurité

Un Palier de sécurité de trois (3) minutes est toujours recommandé pour chaque plongée au-delà de 10 mètres (33 ft). Lorsqu'un palier de sécurité doit être effectué, une valeur plafond minimale (3 m) apparaît dans la fenêtre commutable.

La durée d'un palier de sécurité est calculée lorsque vous vous situez entre 2,4 et 6 m (7,9 et 20 ft).

Il est représenté par des flèches haut et bas sur le côté gauche de la valeur de la profondeur du palier. La durée du palier de sécurité est indiquée en minutes et en secondes. Ce temps peut dépasser trois (3) minutes si vous remontez trop vite pendant la plongée. Le non-respect de la vitesse d'ascension augmente le temps du palier de sécurité d'au moins 30 secondes. Lorsque vous effectuez plusieurs dépassements de plafond, le temps de palier supplémentaire est plus long. La durée des paliers de sécurité peut être définie sur trois (3), quatre (4) ou cinq (5) minutes dans le menu **Algorithme** sous **Options de plongée**.



Il existe deux types de paliers de sécurité : volontaires et obligatoires. Le palier de sécurité est obligatoire si la vitesse d'ascension maximale recommandée a été dépassée pendant la plongée. Dans cette situation, remonter au-dessus de 2,4 m fait apparaître des flèches rouges dans l'indicateur de la zone. S'il s'agit d'un palier volontaire, la flèche utilisée sera jaune.



Si la profondeur est inférieure à 6 m (20 ft), le décompte du palier de sécurité s'arrête et reprend lorsque vous retournez dans la zone du palier de sécurité. Une fois le décompte arrivé à zéro, le palier est terminé et vous pouvez remonter à la surface.

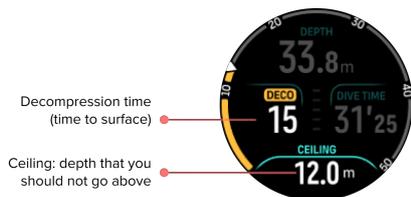


 **REMARQUE:** Si vous ignorez le palier de sécurité, aucune pénalité ne vous sera infligée. Suunto vous recommande toutefois d'effectuer un palier de sécurité à chaque plongée pour limiter le risque de maladie de décompression (MDD).

5.8.2. Plongées avec décompression

Si vous dépassez la limite de non-décompression, le Suunto Ocean vous fournit les informations de décompression nécessaires pour l'ascension. Les informations relatives à l'ascension sont toujours présentées avec deux valeurs :

- Temps de décompression (également appelé Temps de remontée) : durée d'ascension optimale en minutes pour regagner la surface avec des gaz donnés
- Plafond : profondeur au-dessus de laquelle vous ne devez pas aller



 **AVERTISSEMENT:** NE REMONTEZ JAMAIS AU-DELÀ DU PLAFOND ! Durant votre décompression, n'essayez jamais de remonter au-dessus du plafond. Pour éviter de faire cela par accident, vous devez rester en dessous du plafond.

Lorsque la durée **No deco** atteint 0 min, la zone à l'écran passe sur l'affichage de la durée **Deco**, la valeur plafond apparaît dans la fenêtre commutable et le pourtour devient orange indiquant la même durée de décompression. Une alarme se déclenche également, et vous pouvez la valider en appuyant sur n'importe quel bouton.



La durée de Deco correspond au temps de remontée à la surface (TDR) recommandé en minutes.

 **AVERTISSEMENT:** LA DURÉE D'ASCENSION RÉELLE PEUT ÊTRE PLUS RAPIDE QUE CELLE AFFICHÉE SUR L'ORDINATEUR DE PLONGÉE ! La durée d'ascension augmentera si : (1) vous restez en profondeur, (2) vous remontez à une vitesse inférieure à 10 m/min (33 ft/min), (3) vous effectuez votre palier de décompression à une profondeur plus importante que celle du plafond, et/ou (4) vous oubliez de changer le mélange de gaz utilisé. Ces facteurs peuvent également augmenter la quantité de gaz respiratoire requis pour atteindre la surface.

 **REMARQUE:** Si vous rejetez une invitation à changer de gaz alors que vous plongez avec plusieurs gaz, les valeurs de votre Temps de remontée seront incorrectes et vos paliers de décompression dureront plus longtemps que prévu.

La valeur plafond indique la profondeur du premier palier de décompression.



Vous pouvez régler la profondeur du dernier palier sur 3 m ou 6 m (la profondeur par défaut est de 3 m) depuis les paramètres de l'Algorithme. Voir 5.7.6. *Profondeur du dernier palier*.

Les plongées avec décompression peuvent comporter plusieurs types de paliers :

- **Palier de décompression** : un palier obligatoire si vous plongez avec profil de décompression Par paliers (voir 5.7.3. *Profil de décompression*). Les paliers de décompression doivent être effectués tous les 3 m (10 ft).
- **Palier de sécurité** : un palier de trois minutes est recommandé pour toutes les plongées au-delà de 10 m (33 ft). Rester plus longtemps au palier de décompression précédent peut réduire la durée du palier de sécurité. Lors des plongées avec décompression, les paliers de sécurité sont toujours facultatifs.

La zone de décompression est située à 3 m (9,8 ft), entre le plancher de décompression et le plafond de décompression. Plus vous restez près du plafond, plus le temps de décompression est optimal.

Lorsque vous remontez à proximité de la profondeur plafond et que vous entrez dans la zone de décompression, deux flèches apparaissent à côté de la valeur de la profondeur.

Si vous plongez avec un profil de décompression Par paliers, un compte à rebours se déclenche lorsque vous entrez dans la zone de décompression. La valeur plafond reste la même pendant une certaine durée, puis remonte à 3 m (9,8 ft) ultérieurement.

Dans la zone de décompression (profil Par paliers) :



Au cours d'une ascension en mode Continue, la valeur plafond diminue progressivement lorsque vous approchez de la profondeur plafond, offrant une décompression continue avec une durée d'ascension optimale.

Dans la zone de décompression (profil Continue) :



Si vous remontez au-dessus de la profondeur du plafond, vous pouvez toujours effectuer une décompression dans la marge de sécurité, qui est égale à la profondeur du plafond moins 0,6 mètre (2 ft). Dans cette marge de sécurité, le calcul de la décompression se poursuit, mais il est tout de même conseillé de descendre sous la profondeur plafond. Elle est signalée par une flèche jaune vers le bas située à côté de la valeur de profondeur.

Le profil de décompression Par paliers fournit les informations suivantes :



Le profil de décompression Continue fournit les informations suivantes :



Si vous dépassez la marge de sécurité, le calcul de décompression est interrompu jusqu'à ce que vous redescendiez en dessous de cette limite. Une alarme sonore et une flèche rouge vers le bas devant la valeur de la profondeur plafond indiquent une décompression dangereuse. Si vous ignorez l'alarme et restez au-dessus de la marge de sécurité pendant trois minutes, l'ordinateur considère que le palier n'a pas été effectué et une notification de violation de l'algorithme apparaît.



Suunto Ocean ne se verrouille pas lorsque vous accusez réception de l'alerte de déviation de l'algorithme. Suunto Ocean continue à afficher le plan de décompression initial, même si le palier de décompression n'a pas été respecté. Un avertissement rouge apparaîtra dans la fenêtre de plongée, et reste visible jusqu'à ce que les paliers de décompression requis soient effectués, ou que 48 heures soient écoulées.

Une violation de l'algorithme peut également survenir dans les situations suivantes :

- Fin de batterie
- Panne logicielle
- Dépassement de la limite de profondeur maximale de l'appareil (60 m)

Dans toutes ces situations, l'icône de déviation de l'algorithme s'affiche dans la fenêtre de plongée, mais l'algorithme conserve son fonctionnement normal. Si une déviation de l'algorithme s'est produite pendant la plongée, le journal de plongée et l'appli Suunto comporteront un en-tête le signalant.

⚠ Avertissement: N'effectuez pas de plongées avec décompression si vous n'avez pas reçu la formation adéquate.

5.8.3. Temps d'interdiction de vol et de surface

Après une plongée, le Suunto Ocean affiche le temps en surface depuis la dernière plongée et démarre un compte à rebours du temps d'interdiction de vol recommandé, visible sur le cadran et dans les widgets des statistiques de plongée. Une icône d'avion rouge et un

pourtour rouge restent affichés à l'écran jusqu'à la fin du temps d'interdiction de vol. Le pourtour montre la durée restante estimée du temps d'interdiction de vol.

L'écran ci-dessous montre que 5 heures et 5 minutes sont passées depuis la dernière plongée, et que le temps d'interdiction de vol arrivera à son terme à 14 h 30.



L'écran ci-dessous montre que le temps d'interdiction de vol est écoulé.



Le temps d'interdiction de vol est la durée d'attente minimum en surface recommandée avant tout vol en avion. Il est toujours d'au moins 12 heures et égal au temps de désaturation lorsque celui-ci est supérieur à 12 heures. Pour les temps de désaturation inférieurs à 75 minutes, aucun temps d'interdiction de vol ne s'affiche.

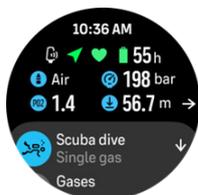
Si une déviation de l'algorithme s'est produite durant la plongée, le temps d'interdiction de vol sera toujours de 48 heures.

⚠️ AVERTISSEMENT: IL EST DÉCONSEILLÉ DE PRENDRE L'AVION TANT QUE LE DÉCOMPTE DE LA DURÉE D'INTERDICTION DE VOL DE L'ORDINATEUR N'A PAS ATTEINT LE ZÉRO. AVANT D'EFFECTUER UN VOL EN AVION, ACTIVEZ TOUJOURS L'ORDINATEUR POUR VÉRIFIER LE TEMPS D'INTERDICTION DE VOL RESTANT ! Voler ou voyager à une altitude plus élevée durant la période d'interdiction de vol peut significativement augmenter les risques d'ADD. Lisez les recommandations fournies par le Réseau d'alerte des plongeurs (DAN). Il n'existe aucune règle de voyage en avion après plongée garantissant une prévention totale des accidents de décompression.

5.8.4. Exemple : mode Gaz unique

L'exemple suivant présente une plongée sans décompression en mode Gaz unique avec de l'Air et un Suunto Tank POD.

1. Écran de pré-plongée :



Démarrez toujours votre plongée depuis l'écran de pré-plongée pour vous assurer que le GPS est connecté, que la batterie et la pression de la bouteille sont correctes (si elle est appairée à un Suunto Tank POD), que le bon gaz est configuré et que vous comprenez la PMU pour le gaz actif. Si le Suunto Tank POD est déchargé ou si la pression de votre

bouteille est faible, par exemple si vous avez oublié de la changer, des avertissements apparaissent sur l'écran de pré-plongée.

2. Lorsque vous atteignez une profondeur supérieure à 10 m, la fenêtre commutable affiche un indicateur signalant que le plafond du palier de sécurité est à 3 m. No deco affiche une valeur de >99, ce qui signifie que vous pouvez passer plus de 99 minutes à cette profondeur.



À mesure que votre profondeur augmente, la valeur de la durée No deco diminue. La durée No deco est toujours indiquée en minutes.



3. Si la durée No deco atteint 5 minutes, une alarme d'avertissement jaune se déclenche. Lorsque vous remontez et que la valeur No deco augmente, l'alarme disparaît. Vous pouvez rendre l'alarme silencieuse en appuyant sur un bouton. Si vous restez à la même profondeur malgré l'alarme No deco, vous pourrez avoir à effectuer des paliers de décompression obligatoires. N'effectuez pas de plongées avec décompression sans avoir suivi de formation adéquate.



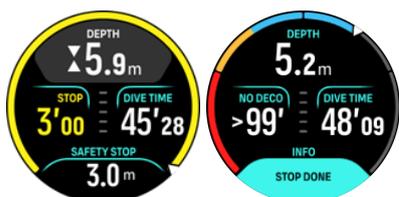
4. Vous pouvez définir vos propres alarmes de pression de la bouteille pour suivre de plus près les phases de votre plongée, par exemple votre pression de retour. Cette alarme configurée, le Suunto Ocean vous prévient lorsque votre pression atteint 100 bar (1 450 psi).



5. Vous pouvez suivre votre vitesse d'ascension avec l'indicateur de vitesse d'ascension. Si vous dépassez la vitesse maximale recommandée de 10 m/min, l'indicateur passe au rouge et une alarme avec des sons et des vibrations se déclenche. Vous pouvez en accuser réception en appuyant sur un bouton.



- Lorsque vous vous trouvez entre 2,4 m et 6 m (7,9 ft et 20 ft), le compte à rebours du palier de sécurité se déclenche et s'arrête une fois la durée recommandée écoulée. Le palier effectué, une notification Palier effectué apparaît.



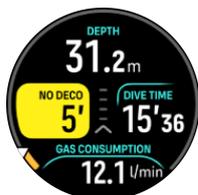
5.8.5. Exemple : mode multi-gaz

L'exemple suivant présente une plongée avec décompression à 40 m en mode Multi-gaz utilisant les gaz suivants : NX28 (gaz principal), NX99 (gaz de décompression).

- L'écran de pré-plongée montre le gaz actif (NX28), la ppO2 définie et la PMU.



- L'alarme LND est fixée à 5 min.



- La LND atteint 0 et la décompression devient obligatoire. La barre passe en orange, indiquant qu'une décompression est nécessaire. La zone de la LND affiche le temps d'ascension en prenant en compte les paliers de décompression et de sécurité. La valeur plafond s'affiche dans la fenêtre commutable.



- La valeur plafond est de 9 m, ce qui signifie que vous pouvez remonter à cette profondeur à la vitesse d'ascension recommandée. Lorsque vous approchez de la profondeur plafond et entrez dans la zone de décompression, deux flèches apparaissent à côté de la valeur de profondeur et le champ Décompression affiche un compte à rebours, indiquant un palier de décompression de 1 minute. Une fois le compte à rebours terminé, la valeur du

temps de remontée s'affiche à nouveau et la valeur plafond diminue de 3 m, pour indiquer 6 m.



5. Changement de gaz à 6 m. La durée de décompression est toujours calculée sur l'hypothèse que vous allez utiliser tous les gaz présents dans la Liste des gaz. Lorsque vous arrivez à 6 m, il vous est recommandé de changer de gaz pour passer au NX99. Une fois le changement effectué, les informations relatives au gaz actuel s'affichent. Si vous décidez d'ignorer le changement de gaz, les informations de décompression seront incorrectes.



6. Vous arrivez au dernier palier. Le dernier palier de décompression comporte également un palier de sécurité de 3 minutes, ou plus si la vitesse d'ascension n'a pas été respectée. Lorsque le palier de décompression laisse place au palier de sécurité, l'icône de décompression disparaît de la fenêtre.
7. Si vous remontez au-delà de la zone du palier de décompression ou de sécurité, une flèche et un avertissement se déclenchent et vous indiquent de redescendre dans la zone.



8. Une fois tous les paliers effectués, la fenêtre commutable affiche l'information Palier effectué, et vous pouvez remonter à la surface en toute sécurité.

6. Plongée en apnée

Avec le mode **Apnée**, le Suunto Ocean peut être utilisé comme instrument de plongée en apnée. Le mode Apnée est accessible depuis la présélection appelée **Plongée en apnée (profondeur)**. La plupart des fonctions sont similaires à celles des autres modes de plongée, complétées par des fonctionnalités propres à la plongée en apnée.

⚠ AVERTISSEMENT: *Il n'est pas recommandé de plonger en apnée après une plongée avec bouteilles. Patientez au moins 12 heures après une plongée avec bouteilles unique avant de plonger en apnée.*

6.1. Vues apnée

L'écran de pré-plongée Plongée en apnée affiche un ensemble d'icônes. Voir 5.2.4. *Écran de pré-plongée et options de plongée* pour connaître leur signification.



Le mode Apnée possède plusieurs écrans qui affichent des données relatives à la plongée. Lorsque vous commencez l'exercice, vous pouvez faire défiler les vues en surface en appuyant sur le bouton central. Suunto Ocean est doté d'une fonctionnalité de contact d'eau capable d'identifier l'immersion dans l'eau, ce qui fait automatiquement passer l'appareil à l'état Plongée depuis n'importe quel écran en surface. La profondeur de début de la plongée peut être définie dans la liste d'options des exercices. La profondeur de début par défaut est de 1,2 m (4 ft).

✍ REMARQUE: *Le début automatique n'est pas disponible pour l'apnée. Vous devez toujours démarrer votre plongée en apnée en sélectionnant Début à partir du mode Plongée en apnée.*

Écrans disponibles :

Surface : l'écran affiche le temps en surface, une fenêtre commutable avec des données modifiables et le pourtour montre le temps écoulé en surface.



Plongée : l'écran affiche la profondeur, la vitesse d'ascension et de descente en m/s (ft/s), la durée de la plongée et une fenêtre commutable avec des données modifiables.



Vue Navigation : voir 8. *Navigation* pour connaître les options de navigation disponibles.



Chronomètre : pour démarrer et arrêter le chronomètre.



6.2. Fonctions des boutons en apnée

Votre Suunto Ocean possède trois boutons sur lesquels un appui long ou bref donnera accès à différentes fonctionnalités durant l'exercice.

Dans le mode Plongée en apnée, les boutons ont les fonctions suivantes :

- Appui long sur le bouton supérieur : Réglage de la luminosité (Faible/Moyenne/Élevée)
- Appui bref sur le bouton supérieur : Accès au menu d'options de l'apnée pour arrêter l'exercice, utiliser la lampe de poche ou rejeter l'exercice.

 **REMARQUE:** Ce menu n'est pas accessible sous l'eau.

- Appui bref sur le bouton central : Changement de vue (en surface uniquement)
- Appui bref sur le bouton inférieur : Changement d'élément de la fenêtre commutable
- Appui long sur le bouton inférieur : Verrouillage ou déverrouillage des boutons

Voir 3.1. *Verrouillage des boutons et de l'écran.*



6.3. Fenêtre commutable en apnée

Comme lors de plongées avec bouteilles, la fenêtre commutable en bas de l'écran de plongée peut contenir plusieurs types d'informations pouvant être modifiées par un appui court sur le bouton inférieur. La fenêtre commutable présente les données suivantes :

Fenêtre commutable! Contenu de la fenêtre commutable! Explication



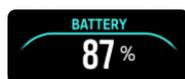
Température La température actuelle en Celsius



ou en Fahrenheit, selon la configuration des unités. **Profondeur maxi.** La profondeur maximale atteinte lors de la plongée en



cours. **Horloge** L'heure au format 12 ou 24 heures, en fonction du format de l'heure défini dans les paramètres Heure/date de la



montre. **Batterie** L'autonomie restante sous forme de pourcentage. Voir 5.4.1. Alarmes de plongée obligatoires pour plus



d'informations sur les alarmes de la batterie. **Profondeur moy.** La profondeur moyenne de la plongée actuelle est calculée à partir du moment où la profondeur de début est dépassée, et se poursuit jusqu'à la fin de la



plongée. **Heure coucher de soleil** L'heure estimée avant le coucher de soleil en heures et en minutes. L'heure de coucher du soleil est déterminée par la position GPS. Votre montre se base sur les données GPS recueillies la dernière fois que vous avez utilisé cette fonction.



Nombre de plongées Le nombre de sessions



effectuées dans un exercice d'apnée. **Temps**



total de plongée | Le temps total sous l'eau. | **Fréquence cardiaque** | La fréquence cardiaque mesurée à votre poignet. | }

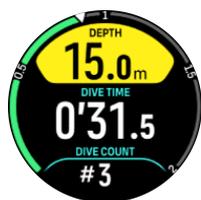
6.4. Alarmes en apnée

En apnée, deux alarmes configurables sont disponibles : profondeur et durée de plongée. Pour chaque alarme, vous pouvez choisir d'utiliser des tonalités brèves, longues ou de les désactiver. Vous pouvez choisir d'activer les alertes par vibrations en plus des tonalités, ou, si vous souhaitez mettre en sourdine toutes les tonalités, utiliser uniquement les alertes par vibrations.

En plus des options sonores et de vibrations, vous pouvez choisir entre deux aspects : Notification (cyan) ou Attention (jaune). Vous pouvez définir un maximum de cinq alarmes pour chaque type d'alarme. Lorsqu'une alarme apparaît à l'écran, vous pouvez l'effacer en appuyant sur un bouton.

Profondeur

Vous pouvez définir une alarme de profondeur dont la valeur est comprise entre 3 m et 59 m. Les alarmes de profondeur sont particulièrement utiles lors de la plongée en apnée, en vous signalant les différentes phases de celle-ci. Vous pouvez également configurer une alarme de profondeur qui vous avertit quand vous atteignez votre profondeur limite personnelle pendant la plongée.



Durée plongée

Vous pouvez définir des alarmes de durée de plongée en minutes et en secondes, la valeur maximale étant de 99 minutes.



6.5. Snorkeling et nage sirène

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ocean pour la pratique du snorkeling et de la nage sirène. Ces deux activités sont des modes sportifs normaux et peuvent être sélectionnées comme n'importe quel autre mode sportif (voir 4. *Enregistrement d'un exercice*).

Ces modes sportifs disposent de quatre affichages d'exercice essentiellement axés sur les données de plongée. Les quatre affichages d'exercice sont les suivants :

Surface



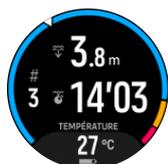
Navigation



Séance de plongée



Sous l'eau



 **REMARQUE:** L'écran tactile n'est pas activé lorsque la montre est sous l'eau.

La vue par défaut pour les modes Snorkeling et Nage sirène est la vue Surface. Pendant l'enregistrement de l'exercice, vous pouvez parcourir les différentes vues en appuyant sur le bouton central.

Suunto Ocean passe automatiquement de l'état surface à l'état plongée et vice versa. Si vous êtes à plus d'1 m de profondeur, la vue Sous l'eau est activée.

Lorsque vous utilisez le mode Snorkeling, la montre utilise le GPS pour calculer la distance. Les signaux GPS ne circulant pas sous l'eau, la montre doit sortir régulièrement de l'eau pour réaliser une acquisition GPS.

Ce sont des conditions difficiles pour le GPS. Il est donc important d'avoir un signal GPS fort avant de sauter à l'eau. Pour garantir des indications GPS de bonne qualité, vous devez :

- Synchroniser votre montre avec l'appli Suunto avant de commencer votre activité de snorkeling afin d'optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.
- Attendre au moins trois minutes hors de l'eau avant de commencer votre activité après avoir sélectionné le mode Snorkeling. Ceci donnera au GPS le temps d'établir une position fiable.

 **CONSEIL:** Pendant votre activité de snorkeling, nous vous recommandons de placer les mains en bas du dos pour permettre un mouvement efficace dans l'eau et une mesure optimale de la distance.

7. Journaux de plongée

Vous pouvez accéder aux journaux de plongées ainsi qu'à vos autres activités sportives enregistrées sous **Journal**.

Les plongées sont classées par date et heure, et chaque entrée de la liste indique la profondeur maximale et le durée de plongée.

Sélectionnez une plongée en appuyant sur le bouton central pour en voir une version plus détaillée. Les informations du journal de plongée et le profil peuvent être parcourus en faisant défiler le journal à l'aide des boutons supérieur et inférieur, puis en sélectionnant une entrée avec le bouton central.

Chaque journal de plongée contient des échantillons de données prélevés par intervalles de 10 secondes fixes. La fréquence d'échantillonnage de la plongée en apnée est de 1 seconde.

Le journal de plongée comporte les données suivantes :

- Durée de la plongée
- Heures de début et de fin
- Profondeur moyenne et maximale
- Alerte de déviation de l'algorithme, si cela s'est produit pendant la plongée
- Température moyenne et maximale
- Liste des gaz actifs et activés
- Pression de début et de fin, si un Suunto Tank POD était appairé.
- Consommation de gaz moyenne pour chaque gaz, si un Suunto Tank POD était appairé.
- Facteurs de gradient actuels Valeurs * CNS et OTU
- Fréquence cardiaque moyenne, si mesurée
- Temps en surface

Une fois la mémoire du journal pleine, les plongées les plus anciennes sont effacées en priorité afin de libérer de la place pour les nouvelles entrées.

8. Navigation

Vous pouvez utiliser votre montre pour naviguer de différentes façons. Vous pouvez par exemple l'utiliser pour vous orienter par rapport au nord magnétique ou pour naviguer le long d'un itinéraire ou vers un point d'intérêt (POI).

Pour utiliser la fonction de navigation :

1. Balayez l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou appuyez sur le bouton inférieur.
2. Défilez vers le bas jusqu'à **Carte** et sélectionnez-la.



3. L'affichage de la carte indique votre position actuelle et les environs.



 **REMARQUE:** Si la boussole n'est pas étalonnée, la montre vous invite à l'étalonner lorsque vous accédez à la carte.

4. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la vérification des coordonnées de votre position actuelle ou la sélection d'un itinéraire de navigation.

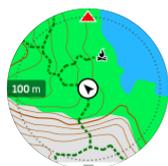


8.1. Cartes hors ligne

Avec Suunto Ocean, vous pouvez télécharger des cartes hors ligne sur votre montre, laisser votre téléphone derrière vous et trouver votre chemin simplement en utilisant votre montre.

Pour utiliser des cartes hors ligne sur votre montre, vous devez configurer une connexion réseau sans fil dans l'appli Suunto et télécharger la zone de carte sélectionnée sur votre montre. Vous recevrez une notification sur votre montre une fois le téléchargement de la carte terminé.

Une instruction plus détaillée sur la configuration d'un réseau sans fil et le téléchargement des cartes hors ligne dans l'appli Suunto est disponible *ici*.



Sélectionner des cartes hors ligne avant l'exercice :

1. Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Carte**.
3. Sélectionnez le style de carte que vous souhaitez utiliser et confirmez avec le bouton central.
4. Faites défiler l'écran vers le haut et commencez votre exercice comme d'habitude.
5. Appuyez sur le bouton central pour accéder à la vue de la carte.

 **REMARQUE:** Si **Off** est sélectionné dans le menu de la carte, aucune carte ne sera affichée, seulement une trace de l'itinéraire (« Petit Poucet »).

Sélectionner des cartes hors ligne sans faire d'exercice :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur..
2. Défilez vers le bas jusqu'à **Carte** et sélectionnez-la.
3. Pour quitter la carte, appuyez sur le bouton central ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Quitter**.

Gestes liés aux cartes

Bouton inférieur

- Appuyez pour ouvrir les options de navigation

Bouton supérieur

- Appuyez brièvement pour effectuer un zoom avant
- Appuyez longuement pour effectuer un zoom arrière

Balayez et appuyez (si l'option est activée)

- Touchez et faites glisser la carte pour effectuer un panoramique
- Appuyez pour centrer la carte autour de votre position actuelle
- Actionnez pour faire défiler la carte

8.2. Navigation avec l'altitude

Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui comporte des informations d'altitude, vous pouvez également naviguer en fonction de l'ascension ou de la descente en utilisant l'affichage du profil d'altitude. Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage du profil d'altitude.

L'affichage du profil d'altitude vous fournit les informations suivantes :

- haut : votre altitude actuelle
- centre : le profil d'altitude montrant votre position actuelle
- bas : l'ascension ou la descente restante (touchez l'écran pour changer de vue)



Si vous vous éloignez trop de l'itinéraire lorsque vous utilisez la navigation avec l'altitude, votre montre vous envoie un message **Hors itinéraire** dans l'affichage du profil d'altitude. Si vous voyez ce message s'afficher, faites défiler l'écran jusqu'à l'affichage de la navigation le long de l'itinéraire pour revenir sur la bonne trajectoire avant de reprendre la navigation avec l'altitude.

8.3. Navigation au relèvement

La navigation au relèvement est une fonction que vous pouvez utiliser en extérieur pour suivre la trajectoire cible vers un lieu que vous voyez ou que vous avez repéré sur une carte. Vous pouvez utiliser cette fonction seule en guise de boussole ou avec une carte papier.

Si vous définissez la distance cible et l'altitude pendant que vous définissez la direction, votre montre peut être utilisée pour vous orienter jusqu'à cette position cible.



Pour utiliser la navigation au relèvement pendant un exercice (disponible uniquement pour les activités en plein air) :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Relèvement**.
3. Si nécessaire, étalonnez la boussole en suivant les instructions à l'écran.
4. Pointez la flèche bleue à l'écran vers votre position cible et appuyez sur le bouton central.
5. Si vous ne connaissez pas la distance et l'altitude jusqu'au lieu, sélectionnez **Non**.
6. Appuyez sur le bouton central pour confirmer le relèvement défini.
7. Si vous connaissez la distance et l'altitude jusqu'au lieu, sélectionnez **Oui**.
8. Saisissez la distance et l'altitude jusqu'au lieu.
9. Appuyez sur le bouton central pour confirmer le relèvement défini.

Pour utiliser la navigation au relèvement en dehors d'un exercice :

1. Faites défiler jusqu'à **Carte** en balayant l'écran vers le haut ou en appuyant sur le bouton inférieur depuis le cadran de la montre.
2. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options de navigation.
3. Sélectionnez **Navigation au relèvement**.
4. Si nécessaire, étalonnez la boussole en suivant les instructions à l'écran.
5. Pointez la flèche bleue à l'écran vers votre position cible et appuyez sur le bouton central.
6. Si vous ne connaissez pas la distance et l'altitude jusqu'au lieu, sélectionnez **Non** et suivez la flèche bleue jusqu'au lieu en question.
7. Si vous connaissez la distance et l'altitude jusqu'au lieu, sélectionnez **Oui**.

8. Saisissez la distance et l'altitude jusqu'au lieu, puis suivez la flèche bleue jusqu'à ce dernier. L'écran indiquera également la distance et l'altitude qui restent jusqu'au lieu.
9. Appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Nouveau relèvement** pour définir un nouveau relèvement.
10. Appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Arrêter navigation** pour finaliser la navigation.

8.4. Itinéraires

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ocean pour naviguer le long d'itinéraires. Planifiez votre itinéraire avec l'appli Suunto et transférez-le sur votre montre lors de la prochaine synchronisation.

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Carte**.



2. Sur l'affichage de la carte, appuyez sur le bouton inférieur.
3. Faites défiler jusqu'à **Itinéraires** et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste d'itinéraires.
4. Faites défiler la liste jusqu'à l'itinéraire que vous voulez emprunter et appuyez sur le bouton central.



5. Sélectionnez l'itinéraire en appuyant sur le bouton supérieur.
6. Sélectionnez **Commencer l'exercice** si vous voulez utiliser l'itinéraire pour vous entraîner ou sélectionnez **Naviguer uniquement** si vous voulez uniquement naviguer le long de l'itinéraire.



 **REMARQUE:** Si vous vous contentez de naviguer le long de l'itinéraire, rien ne sera enregistré ou consigné dans l'appli Suunto.

7. Appuyez sur le bouton inférieur et faites défiler jusqu'à **Arrêter navigation** pour arrêter la navigation si vous suivez uniquement l'itinéraire.

Si les cartes hors ligne sont désactivées, seul l'itinéraire s'affiche. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour activer/désactiver les fonctions de zoom avant et de zoom arrière. Réglez le niveau de zoom avec les boutons supérieur et inférieur.



À partir de la navigation d'itinéraire, vous pouvez appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu de navigation. Le menu vous donne un accès rapide aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre itinéraire de navigation.

Tous les modes sportifs avec GPS comportent également une option de sélection d'itinéraire. Voir 4.2. *Navigation pendant l'exercice.*

Conseils de navigation

Lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire, votre montre vous aide à rester sur le bon chemin en vous communiquant des notifications supplémentaires au fil de votre progression.

Par exemple, si vous vous écartez de plus de 100 m de l'itinéraire, la montre vous signale que vous n'êtes pas sur le bon chemin. Lorsque vous revenez sur l'itinéraire voulu, elle vous l'indique également.

Dès que vous atteignez un point de passage ou un point d'intérêt (POI) sur l'itinéraire, un message contextuel d'information s'affiche pour vous indiquer la distance et le temps de trajet estimé (ETE) jusqu'au prochain point de passage ou POI.

 **REMARQUE:** Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui se coupe lui-même, par exemple un circuit en 8, et si vous prenez la mauvaise route à l'intersection, votre montre suppose que vous empruntez intentionnellement une autre direction. La montre indique le prochain point de passage dans la nouvelle direction de déplacement que vous avez adoptée. Vous devez donc garder un œil sur la trace du chemin « Petit Poucet » que vous avez pris pour vous assurer que vous allez dans la bonne direction lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire complexe.

Navigation étape par étape

Lorsque vous créez des itinéraires dans l'appli Suunto, vous pouvez choisir d'activer les instructions étape par étape. Quand l'itinéraire sera transféré sur votre montre et utilisé pour la navigation, celle-ci vous donnera des instructions étapes par étape avec une alerte sonore et des informations sur le chemin à emprunter.

8.5. Points d'intérêt

Un point d'intérêt ou POI est un emplacement particulier, comme un endroit pour camper ou une vue panoramique le long d'un sentier que vous pourrez enregistrer pour y revenir plus tard. Vous pouvez créer des POI dans l'application Suunto à partir d'une carte sans avoir à vous trouver à l'emplacement du POI. La création d'un POI dans votre montre s'effectue en enregistrant votre position actuelle.

Chaque POI se définit par les détails suivants :

- Nom du POI
- Type de POI
- Date et heure de création

- Latitude
- Longitude
- Élévation

Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans votre montre.

8.5.1. Ajout et suppression de POI

Vous pouvez ajouter un POI à votre montre à l'aide de l'appli Suunto ou en enregistrant votre position actuelle sur la montre.

Si vous êtes à l'extérieur avec votre montre et que vous découvrez un endroit que vous voulez enregistrer comme POI, vous pouvez ajouter la position directement sur votre montre.

Pour ajouter un POI avec votre montre :

1. Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Carte**.
2. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les **Navigation – options**.
3. Sélectionnez **Votre emplacement**, puis appuyez sur le bouton central.
4. Attendez que la montre active le GPS et trouve votre position.
5. Lorsque la montre affiche votre latitude et votre longitude, appuyez sur le bouton supérieur pour enregistrer votre position en tant que POI, puis sélectionnez le type de POI.
6. Par défaut, le nom du POI est identique au type de POI (suivi d'un numéro séquentiel). Vous pouvez modifier le nom ultérieurement dans l'appli Suunto.

Suppression de POI

Vous pouvez supprimer un POI en supprimant le POI de la liste de POI de la montre ou en le supprimant dans l'appli Suunto.

Pour supprimer un POI sur votre montre :

1. Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Carte**.
2. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les **Navigation – options**.
3. Sélectionnez **POIs**, puis appuyez sur le bouton central.
4. Faites défiler jusqu'au POI que vous voulez supprimer de la montre et appuyez sur le bouton central.
5. Faites défiler les détails jusqu'à la fin et sélectionnez **Supprimer**.

Lorsque vous supprimez un POI de votre montre, il n'est pas définitivement supprimé.

Pour supprimer définitivement un POI, vous devez supprimer le POI dans l'appli Suunto.

8.5.2. Navigation vers un POI

Vous pouvez naviguer vers n'importe quel POI figurant dans la liste des POI de votre montre.

 **REMARQUE:** Lors de la navigation vers un POI, votre montre utilise le GPS à pleine puissance.

Pour naviguer vers un POI :

1. Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Carte**.
2. Appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les **Navigation – options**.
3. Sélectionnez **POIs**, puis appuyez sur le bouton central.

4. Faites défiler la liste jusqu'au POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central.
5. Appuyez sur le bouton supérieur ou sur **Sélectionner**.
6. Sélectionnez **Commencer l'exercice** si vous voulez utiliser le POI pour vous entraîner ou sélectionnez **Naviguer uniquement** si vous voulez uniquement naviguer vers le POI.

 **REMARQUE:** Si vous vous contentez de naviguer vers le POI, rien ne sera enregistré ou consigné dans l'appli Suunto.

7. Appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Arrêter navigation** pour arrêter la navigation si vous suivez uniquement l'itinéraire. Appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **Petit Poucet** pour arrêter la navigation sans quitter l'exercice si vous naviguez pendant un exercice.

La navigation vers un POI comporte deux vues :

- Vue du POI avec indicateur de direction et distance à parcourir pour atteindre le POI



- vue cartographique montrant votre position actuelle par rapport au POI et votre trace de l'itinéraire « Petit Poucet » (le chemin que vous avez parcouru)



- Appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre.

 **REMARQUE:** Si les cartes hors ligne sont activées, la vue cartographique affichera une carte détaillée de votre environnement.

Dans la vue cartographique, les autres POI à proximité sont indiqués en gris. Dans la vue cartographique, vous pouvez régler le niveau de zoom en appuyant sur le bouton central puis faire des zooms avant et arrière avec les boutons supérieur et inférieur.

 **CONSEIL:** Dans la vue du POI, touchez l'écran pour voir des informations supplémentaires sur la ligne du bas, comme la différence d'altitude entre votre position actuelle et le POI, l'heure d'arrivée prévue (ETA) ou l'itinéraire estimé (ETE).

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux informations du POI et aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre POI vers lequel vous voulez naviguer. Ils vous permettent aussi de mettre fin à la navigation.

8.5.3. Types de POI

Les types de POI suivants sont disponibles sur votre Suunto Ocean :

	Début
---	-------

	Fin
	Voiture
P	Parking
	Domicile
	Bâtiment
	Hôtel
	Auberge
	Logement
	Couche
	Camp
	Site de camping
	Feu de camp
	Poste de secours
+	Secours
	Point d'eau
	Informations
	Restaurant
	Nourriture
	Café
	Grotte
	Montagne
	Crête
	Rocher
	Falaise

	Avalanche
	Vallée
	Colline
	Route
	Sentier
	Rivière
	Eau
	Cascade
	Littoral
	Lac
	Forêt de varech
	Réserve marine
	Récif corallien
	Gros poisson
	Mammifère marin
	Épave
	Spot pêche
	Plage
	Forêt
	Prairie
	Littoral
	Poste
	Tir
	Frottement

	Sol gratté
	Gros gibier
	Petit gibier
	Oiseau
	Empreintes
	Carrefour
	Danger
	Géocache
	Panorama
	Caméra de sentier

9. Widgets

Les widgets vous donnent des informations utiles sur votre activité et votre entraînement. Les widgets sont accessibles depuis le cadran de la montre en balayant l'écran vers le haut ou en appuyant sur le bouton inférieur.

Il est possible d'épingler un widget pour un accès rapide et facile. Sélectionnez **Personnaliser** dans le **Panneau de configuration** ou dans le **Paramètres** pour épingler un widget.

Les widgets peuvent être activés/désactivés à partir des **Panneau de configuration** sous **Personnaliser** » **Widgets**. Sélectionnez les widgets que vous souhaitez utiliser en activant la bascule.



Vous pouvez sélectionner les widgets que vous souhaitez utiliser sur votre montre en les activant et les désactivant dans l'appli Suunto. Vous pouvez également sélectionner l'ordre dans lequel vous souhaitez que les widgets s'affichent sur votre montre en les triant dans l'application.

9.1. Météo

Depuis la vue du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget météo.



Le widget météo vous fournit des informations sur la météo actuelle. Il affiche la température actuelle, la vitesse et la direction du vent et le type de météo actuel sous forme de texte et d'icône. Les types de météo peuvent être, par exemple, ensoleillé, nuageux, pluvieux, etc.

Balayez vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour afficher des données météo plus détaillées telles que l'humidité, la qualité de l'air et les prévisions.

 **CONSEIL:** Veillez à synchroniser régulièrement votre montre avec l'appli Suunto pour obtenir les données météo les plus précises.

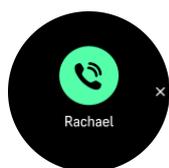
9.2. Notifications

Si vous avez appairé votre montre avec l'appli Suunto, vous pouvez recevoir des notifications d'appels entrants et de SMS, par exemple, sur votre montre.

Lorsque vous appairez votre montre avec l'application, les notifications sont activées par défaut. Vous pouvez les désactiver dans les paramètres sous **Notifications**.

 **REMARQUE:** Il se peut que certains messages envoyés avec des applications de communication ne soient pas compatibles avec votre Suunto Ocean.

Lorsqu'une notification arrive, un message contextuel apparaît sur la montre.



Appuyez sur le bouton central pour effacer le message contextuel. Si le message est trop long et ne tient pas à l'écran, appuyez sur le bouton inférieur ou balayez l'écran vers le haut pour consulter l'intégralité du texte.

Sous **Actions**, vous pouvez interagir avec la notification (les options à votre disposition varient en fonction de votre téléphone et de l'application mobile qui a envoyé la notification).

Lorsqu'il s'agit d'applications servant à communiquer, vous pouvez utiliser votre montre pour envoyer une **Réponse rapide**. Vous pouvez sélectionner et modifier les messages prédéfinis dans l'appli Suunto.

Historique des notifications

Si vous avez des notifications non lues ou des appels manqués sur votre appareil mobile, vous pouvez les visualiser sur votre montre.

Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut et sélectionnez le widget de notification, puis appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler l'historique des notifications.

L'historique des notifications s'efface lorsque vous consultez les messages sur votre appareil mobile ou si vous sélectionnez **Effacer tous les messages** sur le widget de notification.

9.3. Commandes médias

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ocean pour commander la musique, les podcasts et les autres médias lus sur votre téléphone ou diffusés depuis votre téléphone vers un autre appareil.



REMARQUE: Vous devez appairer votre montre avec votre téléphone avant de pouvoir utiliser Commandes médias.

Pour accéder au widget des commandes médias, appuyez sur le bouton inférieur depuis le cadran de la montre ou, pendant un exercice, appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que le widget des commandes médias apparaisse.



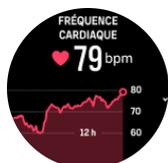
Dans le widget des commandes médias, appuyez sur Lecture, Piste suivante ou Piste précédente pour contrôler vos médias.

Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour accéder à la configuration complète des commandes médias.

Appuyez sur le bouton central pour quitter le widget des commandes médias.

9.4. Fréquence cardiaque

Depuis la vue du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget de fréquence cardiaque (FC).



Le widget de FC fournit un aperçu rapide de votre fréquence cardiaque et un graphique de votre fréquence cardiaque sur 12 heures. Le graphique est tracé à l'aide de votre fréquence cardiaque moyenne basée sur des plages de 24 minutes.

Votre fréquence cardiaque minimale sur les 12 dernières heures est un bon indicateur de votre état de récupération. Si cette fréquence est supérieure à la normale, vous n'avez probablement pas encore entièrement récupéré de votre dernière séance d'entraînement.

Si vous enregistrez un exercice, les valeurs de FC journalière sont le reflet de votre fréquence cardiaque et de votre consommation de calories plus élevées du fait de votre entraînement. Gardez cependant à l'esprit le fait que le graphique et les calories consommées sont des moyennes. Si votre fréquence cardiaque atteint une crête de 200 bpm pendant l'exercice, le graphique ne montrera pas cette valeur maximale mais plutôt la moyenne des 24 minutes au cours desquelles vous avez atteint ce pic de fréquence.

Pour pouvoir consulter les valeurs de FC journalière, vous devez activer la fonction FC journalière. Vous pouvez activer ou désactiver cette fonction dans les paramètres sous **Activité**.

Lorsque cette fonction est activée, votre montre active régulièrement le capteur optique de fréquence cardiaque pour contrôler votre fréquence cardiaque. Ceci augmente légèrement la consommation d'énergie.



Une fois cette fonction activée, votre montre a besoin de 24 minutes avant de commencer à afficher les informations de fréquence cardiaque.

Balayez l'écran vers la droite ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour retourner à la vue du cadran de montre.

9.5. Récupération, VFC (Variabilité de la fréquence cardiaque)

La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est une mesure de la variation des intervalles de temps entre les battements de cœur. Sa valeur est un bon indicateur de la santé et du bien-être en général.



La VFC vous aide à comprendre votre état de récupération et mesure votre stress physique et mental. Elle indique votre niveau de préparation corporelle pour l'entraînement.

Pour pouvoir obtenir une VFC moyenne efficace, vous devez suivre votre sommeil au moins trois fois par semaine sur une période plus longue afin d'établir votre plage de VFC.

Certaines situations et conditions spécifiques – telles que des vacances propices à la relaxation, un effort physique et mental particulier ou le développement d'une grippe – peuvent entraîner des modifications de la VFC.

 **CONSEIL:** Veuillez vous référer à www.suunto.com ou à l'application Suunto pour en savoir plus sur la récupération de la VFC.

9.6. Progrès

Le widget Progrès vous fournit des données qui vous aident à augmenter votre charge d'entraînement sur une période plus longue, qu'il s'agisse de la fréquence, de la durée ou de l'intensité de l'entraînement.



Un Training Stress Score (TSS) (basé sur la durée et l'intensité) est attribué à chaque séance d'entraînement et cette valeur sert de base au calcul de la charge d'entraînement pour les moyennes à court et à long terme. À partir de cette valeur de TSS, votre montre peut calculer votre niveau de forme physique (défini comme $VO_2\max$), votre CTL (charge d'entraînement chronique) et également vous fournir une estimation de votre seuil de lactate ainsi qu'une prédiction de votre cadence de course à pied sur différentes distances.

Le taux constant d'accroissement est une mesure qui surveille le taux d'augmentation ou de diminution de votre condition physique sur une période définie.

Votre niveau de forme aérobique est défini par votre $VO_2\max$ (consommation maximale d'oxygène), une mesure largement reconnue de la capacité d'endurance aérobique. En d'autres termes, la $VO_2\max$ vous indique la capacité de votre corps à bien utiliser l'oxygène. Plus votre $VO_2\max$ est élevée, mieux vous pouvez utiliser l'oxygène.

L'estimation de votre niveau de forme repose sur la détection de la façon dont votre fréquence cardiaque répond pendant chaque séance enregistrée de course à pied ou de marche. Pour obtenir une estimation de votre niveau de forme, enregistrez une course à pied ou une marche d'une durée d'au moins 15 minutes tout en portant votre Suunto Ocean.

Le widget affiche également une estimation de votre âge de forme physique. L'âge de forme physique est une valeur métrique qui réinterprète votre valeur de $VO_2\max$ en termes d'âge.

 **REMARQUE:** L'amélioration de la $VO_2\max$ est hautement individuelle et dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, la génétique et les entraînements passés. Si vous êtes déjà en très bonne condition physique, l'augmentation de votre niveau de forme sera plus lente. Si vous commencez tout juste à vous entraîner régulièrement, vous pourrez constater une amélioration rapide de votre condition physique.

 **CONSEIL:** Veuillez vous référer à www.suunto.com ou à l'application Suunto pour en savoir plus sur le concept d'analyse de la charge d'entraînement de Suunto.

9.7. Entraînement

Le widget d'entraînement vous fournit des informations sur la charge d'entraînement de la semaine en cours ainsi que la durée totale de toutes vos séances d'entraînement.



Ce widget vous donne également des indications sur l'état de votre forme, si vous commencez à perdre votre forme physique, si vous la maintenez ou si vous suivez actuellement un entraînement productif.

La valeur de CTL (Charge d'entraînement chronique) est une moyenne pondérée de votre TSS (Training Stress Score) à long terme. Plus vous vous entraînez, plus votre condition physique est élevée.

La valeur d'ATL (Charge d'entraînement aiguë) est la moyenne pondérée de votre TSS sur 7 jours et suit essentiellement votre niveau de fatigue actuel.

La valeur de TSB (Équilibre du stress d'entraînement) vous indique votre forme. Elle correspond essentiellement à la différence entre une charge d'entraînement chronique à long terme (CTL) et une charge d'entraînement aiguë à court terme (ATL).

 **CONSEIL:** Veuillez vous référer à www.suunto.com ou à l'application Suunto pour en savoir plus sur le concept d'analyse de la charge d'entraînement de Suunto.

9.8. Récupération, entraînement

Le widget d'entraînement de récupération affiche votre forme actuelle et votre ressenti de la séance de la semaine dernière ainsi que des 6 dernières semaines. Veuillez noter que vous devez enregistrer votre ressenti après chaque séance pour obtenir ces données, consultez 4.10. Ressenti.



Ce widget vous indiquera également si votre récupération correspond à votre charge d'entraînement actuelle.

 **CONSEIL:** Veuillez vous référer à www.suunto.com ou à l'application Suunto pour en savoir plus sur le concept d'analyse de la charge d'entraînement de Suunto.

9.9. Oxygène sanguin

 **AVERTISSEMENT:** Suunto Ocean n'est pas un appareil médical et le niveau d'oxygène sanguin indiqué par Suunto Ocean n'est pas destiné au diagnostic ou au suivi de problèmes de santé.

Vous pouvez mesurer vos niveaux d'oxygène sanguin avec Suunto Ocean. Depuis la vue du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget Oxygène sanguin.

Le niveau d'oxygène sanguin peut être un indicateur de surentraînement ou de fatigue, et peut également mesurer l'acclimatation à la haute altitude.

Les niveaux d'oxygène sanguin normaux oscillent entre 96 % et 99 % au niveau de la mer. En haute altitude, les valeurs saines peuvent être légèrement inférieures. Une bonne acclimatation à la haute altitude fait remonter la valeur.

Comment mesurer votre niveau d'oxygène sanguin :

1. Depuis la vue du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget Oxygène sanguin.
2. Sélectionnez **Mesurer maintenant**.
3. Gardez votre main immobile pendant que la montre effectue les mesures.
4. Si la mesure a échoué, suivez les instructions sur la montre.
5. Une fois la mesure effectuée, votre niveau d'oxygène sanguin s'affiche.

Vous pouvez également mesurer votre niveau d'oxygène sanguin pendant votre **9.10. Sommeil**.

9.10. Sommeil

Une bonne nuit de sommeil est importante pour maintenir un esprit sain dans un corps sain. Vous pouvez utiliser votre montre pour suivre votre sommeil et connaître le temps moyen pendant lequel vous dormez.

Lorsque vous portez votre montre pendant votre sommeil, Suunto Ocean suit votre sommeil en fonction des données de l'accéléromètre.

Pour suivre votre sommeil :

1. Depuis le cadran de la montre, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Sommeil**.
2. Activez **Suivi sommeil**.

Vous pouvez choisir de définir votre montre en mode N. p. déranger pendant vos heures de sommeil. Vous pouvez aussi choisir de mesurer votre Oxygène sanguin et votre Suivi de la VFC pendant votre sommeil.

Une fois que vous avez activé le suivi du sommeil, vous pouvez également définir votre objectif de sommeil. Un adulte a habituellement besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour. Votre quantité de sommeil idéale peut cependant varier par rapport aux normes.

Tendances de sommeil

Lorsque vous vous réveillez, un récapitulatif de votre sommeil vous est présenté. Ce récapitulatif comporte, par exemple, la durée totale de votre sommeil ainsi qu'une estimation du temps éveillé (lorsque vous bougez) et du temps pendant lequel vous avez dormi profondément (aucun mouvement).

En plus du récapitulatif, vous pouvez suivre votre tendance de sommeil globale à l'aide du widget de sommeil. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur jusqu'à ce que vous atteigniez le widget **Sommeil**. La première vue présente votre dernier sommeil et un graphique des sept derniers jours.



Dans le widget de sommeil, vous pouvez balayer l'écran vers le haut pour voir les informations détaillées relatives à votre dernier sommeil.

 **REMARQUE:** L'ensemble des mesures du sommeil repose uniquement sur les mouvements. Il s'agit donc d'estimations qui peuvent ne pas refléter exactement vos habitudes réelles de sommeil.

Mesure de la fréquence cardiaque, de l'oxygène sanguin et de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pendant le sommeil

Si vous portez votre montre pendant la nuit, vous pourrez obtenir davantage d'informations sur votre fréquence cardiaque, votre VFC et votre niveau d'oxygène sanguin pendant que vous dormez.

Mode Ne pas déranger automatique

Vous pouvez utiliser le paramètre Ne pas déranger automatique pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous dormez.

9.11. Pas et calories

Votre montre suit votre niveau d'activité global tout au long de la journée. Il s'agit d'un facteur important, que vous souhaitiez seulement être en forme et en bonne santé ou que vous vous entraîniez pour votre prochaine compétition.

Être actif est une bonne chose, mais lorsque vous vous entraînez de façon intensive, vous devez avoir des jours de repos où votre activité est réduite.

Le compteur d'activité se réinitialise automatiquement tous les jours à minuit. À la fin de la semaine (le dimanche), la montre vous propose un récapitulatif de votre activité. Ce récapitulatif présente la moyenne de la semaine ainsi que les totaux quotidiens.

Votre montre compte les pas à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre total de pas s'accumule 24 h/24 et 7 j/7, y compris pendant l'enregistrement de séances d'entraînement et d'autres activités. Cependant, pour certains sports spécifiques comme le cyclisme et la natation, le nombre de pas n'est pas compté.

La valeur en haut du widget indique le nombre total de pas effectués dans la journée et la valeur en bas correspond à la quantité estimée de calories actives que vous avez brûlées dans la journée. En dessous s'affiche le total des calories brûlées. Ce total comprend à la fois les calories actives et votre métabolisme de base, BMR (voir ci-après).



Les demi-anneaux dans le widget indiquent votre situation par rapport à vos objectifs d'activité quotidienne. Vous pourrez ajuster ces objectifs en fonction de vos préférences personnelles (voir ci-après).

Vous pouvez également contrôler vos pas et les calories brûlées sur les sept derniers jours en balayant l'écran vers le haut dans le widget.

Objectifs d'activité

Vous pouvez ajuster vos objectifs quotidiens aussi bien pour le nombre de pas que pour les calories brûlées. Dans les paramètres, sélectionnez **Activité** pour ouvrir les paramètres des objectifs d'activité.



Lorsque vous définissez votre objectif de pas, vous définissez le nombre total de pas pour la journée.

Le total des calories que vous brûlez dans la journée s'appuie sur deux facteurs : votre métabolisme de base (BMR) et votre activité physique.



Votre métabolisme de base est la quantité de calories que votre corps consomme au repos. Ce sont les calories dont votre corps a besoin pour rester chaud et assurer les fonctions essentielles comme le clignement de vos yeux ou les battements de votre cœur. Ce nombre repose sur votre profil personnel, notamment sur certains facteurs tels que l'âge et le sexe.

Lorsque vous définissez un objectif de calories, vous définissez le nombre de calories que vous voulez brûler en plus de votre métabolisme de base. C'est ce que l'on appelle vos calories actives. L'anneau autour de l'affichage de l'activité avance en fonction du nombre de calories actives que vous brûlez dans la journée par rapport à votre objectif.

9.12. Soleil et Lune

À partir du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget Soleil et Lune. Votre montre vous indiquera l'heure jusqu'au prochain coucher ou lever de soleil, selon le cas.

En sélectionnant le widget, vous pouvez obtenir davantage de détails tels que les heures de lever et de coucher du soleil ainsi que la phase lunaire en cours.



9.13. Journal

Votre montre fournit un aperçu de votre activité d'entraînement à partir d'un journal.



Le journal vous permet de consulter un récapitulatif de votre semaine d'entraînement en cours. Ce récapitulatif inclut la durée totale et un aperçu des jours où vous vous êtes entraîné(e).

Faire glisser votre doigt vers le haut pour obtenir des informations sur les activités que vous avez effectuées et à quel moment. En sélectionnant l'une des activités et en appuyant sur le bouton central, vous pouvez obtenir davantage de détails et supprimer l'activité de votre journal de bord.

9.14. Ressources

Vos ressources sont une bonne indication des niveaux d'énergie de votre corps et déterminent votre capacité à gérer le stress et à relever les défis de la journée.

Le stress et l'activité physique épuisent vos ressources tandis que le repos et la récupération les restaurent. Un bon sommeil est essentiel pour faire en sorte que votre corps dispose des ressources dont il a besoin.

Si vos niveaux de ressources sont élevés, vous aurez probablement une sensation de fraîcheur et d'énergie. Si vous entamez une course à pied alors que vos ressources sont élevées, votre séance se déroulera probablement très bien parce que votre corps disposera de l'énergie dont il a besoin pour s'adapter et en conséquence s'améliorer.

La possibilité de suivre vos ressources peut vous aider à les gérer et à les utiliser de manière judicieuse. Vous pouvez également utiliser vos niveaux de ressources comme un guide pour identifier les facteurs de stress, les stratégies efficaces dans votre cas pour accélérer la récupération et l'impact d'une bonne alimentation.

Le stress et la récupération utilisent les mesures du capteur optique de fréquence cardiaque. Pour obtenir ces relevés pendant la journée, vous devez activer la FC journalière (voir 9.4. *Fréquence cardiaque*).

Il est important que vos valeurs FC max et FC repos soient réglées sur votre fréquence cardiaque pour vous assurer d'obtenir les mesures les plus précises. Par défaut, la valeur FC repos est définie sur 60 bpm et la valeur FC max est définie en fonction de votre âge.

Ces valeurs de FC peuvent être facilement modifiées dans les paramètres sous **Général** » **Personnel**.

 **CONSEIL:** Pour définir votre valeur FC repos, utilisez la mesure de fréquence cardiaque la plus basse mesurée pendant votre sommeil.

Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget des ressources.



La couleur autour de l'icône du widget indique votre niveau de ressources global. Si elle est verte, cela signifie que vous récupérez. L'état indique votre état actuel (actif, inactif, en récupération ou stressé). L'histogramme affiche vos ressources au cours des 16 dernières heures et la valeur en pourcentage est une estimation de votre niveau de ressources actuel.

9.15. Alti et baro

Suunto Ocean mesure constamment la pression atmosphérique absolue à l'aide du capteur de pression intégré. En fonction de cette mesure et de votre valeur de référence d'altitude, l'appareil calcule l'altitude ou la pression atmosphérique.

⚠ ATTENTION: Gardez la zone qui entoure les deux orifices du capteur de pression d'air situés à six heures sur le côté de votre montre parfaitement propres (évitez la saleté et le sable). N'introduisez jamais d'objets dans ces orifices, au risque d'endommager le capteur.

À partir du cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler jusqu'au widget Alti et baro. Le widget comporte trois vues accessibles en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas. La première vue affiche l'altitude actuelle.



Balayez l'écran vers le haut pour voir la pression barométrique et le graphique de tendance du baromètre.



Balayez à nouveau l'écran vers le haut pour voir la température.

Balayez l'écran vers le bas ou appuyez sur le bouton inférieur pour revenir en arrière.

Veillez à paramétrer correctement votre valeur de référence d'altitude (voir 3.18. *Altimètre*). Vous pourrez trouver l'altitude de votre position actuelle sur la plupart des cartes topographiques ou sur les principaux services de cartographie en ligne comme Google Maps.

Les changements des conditions météorologiques locales ont un effet sur les relevés d'altitude. Si les conditions météorologiques locales changent souvent, vous devrez réinitialiser régulièrement votre valeur de référence d'altitude, de préférence avant d'entamer votre prochain déplacement.

Profil altimètre/baromètre automatique

Les changements des conditions météorologiques comme les changements d'altitude entraînent un changement de la pression atmosphérique. Pour gérer ce phénomène, votre Suunto Ocean bascule automatiquement entre une interprétation des changements de pression atmosphérique comme des changements d'altitude ou comme des changements des conditions météorologiques en fonction de vos déplacements.

Si votre montre détecte un mouvement vertical, elle bascule sur la mesure de l'altitude. Lorsque vous visualisez le graphique d'altitude, l'affichage s'actualise dans un délai maximum de 10 secondes.

Si vous vous trouvez à une altitude constante (moins de 5 mètres de déplacement vertical en 12 minutes), votre montre interprète les changements de pression atmosphérique comme des changements des conditions météorologiques et ajuste le graphique du baromètre en conséquence.

9.16. Boussole

Suunto Ocean est équipée d'une boussole gyroscopique qui vous permet de vous orienter par rapport au nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis même si elle n'est pas à l'horizontale.

Vous pouvez accéder à la boussole en balayant l'écran vers le haut depuis le cadran de la montre ou en appuyant sur le bouton inférieur.

Le widget de la boussole comprend les informations suivantes :

- Flèche pointant vers le nord magnétique
- Direction cardinale de cap
- Cap en degrés
- Altitude
- Pression barométrique



Pour quitter le widget boussole, balayez l'écran vers la droite ou utilisez le bouton central.

Dans le widget de la boussole, vous pouvez balayer l'écran de bas en haut ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la vérification des coordonnées de votre position actuelle ou la sélection d'un itinéraire de navigation.

Balayez l'écran vers le bas ou appuyez sur le bouton supérieur pour quitter la liste des raccourcis.

9.16.1. Étalonnage de la boussole

Si la boussole n'est pas étalonnée, vous êtes invité(e) à le faire lorsque vous accédez au widget correspondant.



REMARQUE: La boussole s'étalonne pendant son utilisation, mais si la montre est affectée par de forts champs magnétiques ou un coup dur, la boussole peut indiquer la mauvaise direction. Effectuez un nouvel étalonnage pour résoudre ce problème.

9.16.2. Paramétrage de la déclinaison

Pour faire en sorte que les relevés de la boussole soient corrects, définissez une valeur de déclinaison précise.

Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique – une région située au-dessus de la Terre, point d'attraction des champs magnétiques terrestres. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. L'angle entre nord géographique et nord magnétique correspond à votre déclinaison.

La valeur de déclinaison apparaît sur la plupart des cartes. L'emplacement du nord magnétique change chaque année. Pour obtenir une valeur de déclinaison précise et actualisée, vous pouvez donc consulter certains sites Web comme www.magnetic-declination.com.

Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Si vous utilisez une carte d'orientation, vous devez désactiver la correction de déclinaison en réglant la valeur de déclinaison sur 0 degré.

Vous pouvez définir votre valeur de déclinaison dans **Paramètres** sous **Navigation** » **Déclinaison**.

9.17. Chronomètre

Votre montre comprend un chronomètre et un compte à rebours qui permettent d'effectuer des mesures simples du temps. Depuis le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur jusqu'à ce que vous atteigniez le widget du chronomètre.



Lorsque vous accédez pour la première fois au widget, le chronomètre apparaît. Ensuite, la montre se souvient de la dernière fonction que vous avez utilisée, chronomètre ou compte à rebours.

Balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu de raccourcis **RÉGLER LA MINUTERIE**, dans lequel vous pouvez modifier les paramètres de chronomètre.

Chronomètre

Démarrez ou arrêtez le chronomètre en appuyant sur le bouton supérieur. Vous pouvez reprendre en appuyant à nouveau sur le bouton supérieur. Remettez à zéro en appuyant sur le bouton inférieur.



Quittez le chronomètre en balayant l'écran vers la droite ou en utilisant le bouton central.

Compte à rebours

Dans le widget du chronomètre, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu des raccourcis. De là, vous pouvez sélectionner un temps de compte à rebours prédéfini ou créer votre compte à rebours personnalisé.



Arrêtez et remettez à zéro suivant les besoins avec les boutons supérieur et inférieur.

Quittez le chronomètre en balayant l'écran vers la droite ou en appuyant sur le bouton central.

9.18. Statistiques de plongée

Les widgets **Stats plongées en bouteille** et **Stats plongées en apnée** fournissent des informations sur votre dernière plongée ainsi que des statistiques importantes sur les plongées effectuées avec votre Suunto Ocean.

Après une plongée, le Suunto Ocean affiche le temps en surface depuis la dernière plongée. Il affiche également un compte à rebours du temps d'interdiction de vol recommandé après une plongée avec bouteilles. Le widget montre également la date et l'heure de fin de votre dernière plongée, ainsi qu'un horodatage indiquant la fin du temps d'interdiction de vol.

 **REMARQUE:** *Durant le temps d'interdiction de vol, il faut éviter d'aller en altitude et de prendre l'avion.*

Plongée précédente vous offre un aperçu de votre dernière plongée. Lorsque vous sélectionnez une activité, le Suunto Ocean affiche des informations détaillées et vous donne la possibilité de la supprimer de votre journal.

Statistiques montre le nombre de plongées, les heures de plongée cumulées, ainsi que la profondeur et la durée de plongée maximum sur toutes vos plongées dans le mode de plongée concerné.

10. Guides SuuntoPlus™

Les guides SuuntoPlus™ vous offrent des conseils en temps réel sur votre montre Suunto à partir de vos services sportifs et outdoor favoris. Vous trouverez également de nouveaux guides dans SuuntoPlus™ Store ou pourrez en créer de nouveaux à l'aide d'outils tels que le planificateur d'entraînement de l'appli Suunto.

Pour en savoir plus sur l'ensemble des guides disponibles et sur la marche à suivre pour synchroniser votre appareil avec des guides tiers, consultez www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Pour sélectionner des guides SuuntoPlus™ sur votre montre :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **SuuntoPlus™**.
2. Faites défiler jusqu'au guide que vous voulez utiliser et appuyez sur le bouton central.
3. Revenez à la vue de démarrage et commencez votre exercice de la façon habituelle.
4. Appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que vous atteigniez le guide SuuntoPlus™, qui apparaît sous la forme d'un affichage distinct.

 **REMARQUE:** Assurez-vous que votre Suunto Ocean possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

11. Applis sportives SuuntoPlus™

Les applis sportives SuuntoPlus™ équipent votre Suunto Ocean de nouveaux outils et indicateurs pour vous donner de l'inspiration et vous proposer de nouvelles manières de profiter de votre mode de vie actif. Vous trouverez de nouvelles applis sportives dans SuuntoPlus™ Store, où de nouvelles applis sont publiées pour votre Suunto Ocean. Sélectionnez les applis qui vous intéressent et synchronisez-les avec votre montre pour tirer le meilleur parti de vos exercices !

Pour utiliser les applis sportives SuuntoPlus™ :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **SuuntoPlus™**.
2. Sélectionnez l'appli sportive souhaitée.
3. Si l'appli sportive utilise un capteur ou un appareil externe, la connexion s'effectue automatiquement.
4. Faites défiler l'écran vers le haut jusqu'à la vue de démarrage et commencez votre exercice de la façon habituelle.
5. Appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que vous atteigniez l'appli sportive SuuntoPlus™, qui apparaît sous la forme d'un affichage distinct.
6. Après avoir arrêté l'enregistrement de l'exercice, vous trouverez le résultat de l'appli sportive SuuntoPlus™ dans le récapitulatif si un résultat pertinent a été obtenu.

Vous pouvez sélectionner dans l'appli Suunto les applis sportives SuuntoPlus™ que vous souhaitez utiliser sur la montre. Consultez [Suunto.com/SuuntoPlus](https://www.suunto.com/SuuntoPlus) pour voir quelles sont les applis sportives disponibles pour votre montre.



REMARQUE: Assurez-vous que votre Suunto Ocean possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

12. Entretien et assistance

12.1. Quelques règles de manipulation

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Rincez-la régulièrement à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

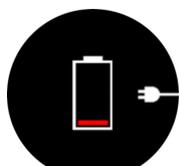
Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

12.2. Batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre montre et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie après mise en charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.

 **REMARQUE:** Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

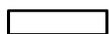
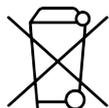
Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 20 %, puis à 5 %, votre montre affiche une icône représentant une batterie déchargée. Si le niveau de charge est très bas, votre montre passe en mode basse consommation et affiche une icône de charge.



Utilisez le câble USB fourni pour recharger votre montre. Lorsque le niveau de la batterie est assez élevé, la montre sort du mode basse consommation.

12.3. Mise au rebut

Merci de mettre l'appareil au rebut de manière appropriée en le traitant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapporter l'appareil chez le revendeur Suunto le plus proche de chez vous.



13. Référence

13.1. Conformité

Pour tout renseignement relatif à la conformité et pour des caractéristiques techniques détaillées, consultez le document « Sécurité du produit et informations réglementaires » livré avec votre Suunto Ocean ou disponible sur www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Par la présente, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type DW223 est conforme à la Directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 07/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.