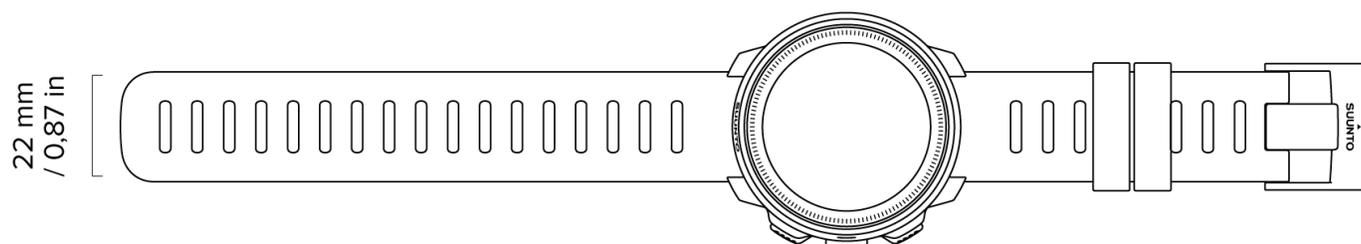
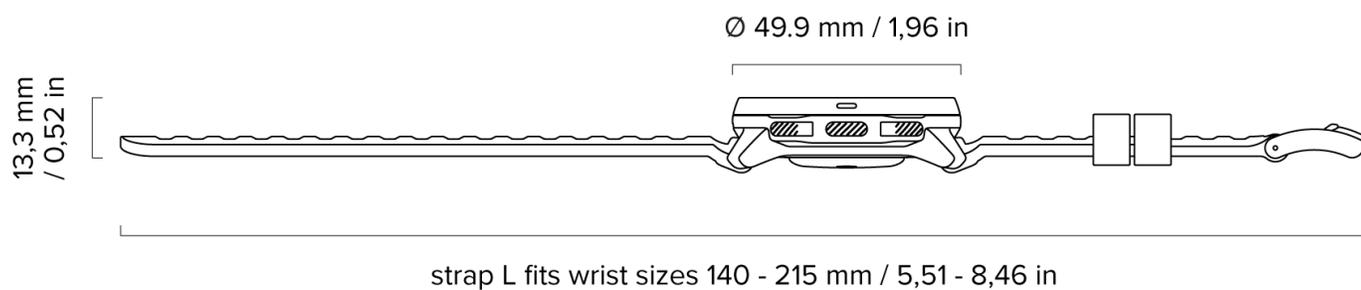


## SPÉCIFICATIONS



<b>Dimensions</b>	49.9 x 49.9 x 13.2 mm / 1.96 x 1.96 x 0.52 "
<b>Poids</b>	99 g / 3.49 oz
<b>Composition de la lunette:</b>	Acier inoxydable
<b>Composition du verre:</b>	Cristal de saphir
<b>Composition du boîtier:</b>	Polyamide renforcé de fibre de verre
<b>Composition du bracelet:</b>	Silicone
<b>Qu'y a-t-il dans le coffret?</b>	Suunto Ocean, câble de charge USB, documentation utilisateur imprimée
<b>Pays de fabrication</b>	FI

**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES****GÉNÉRALITÉS**

<b>Composition de la lunette:</b>	Acier inoxydable
<b>Composition du verre:</b>	Cristal de saphir
<b>Composition du boîtier:</b>	Polyamide renforcé de fibre de verre
<b>Composition du bracelet:</b>	Silicone
<b>Poids</b>	99 g / 3.49 oz
<b>Tailles de poignet :</b>	130 à 215 mm
<b>Largeur du bracelet :</b>	22 mm
<b>Face avant des montres personnalisable</b>	✓
<b>Fréquence cardiaque intégrée au poignet</b>	✓
<b>Verrouillage de l'écran tactile</b>	✓
<b>Écran tactile</b>	✓
<b>Écran couleur</b>	✓
<b>Étanchéité</b>	100 m
<b>Synchronisation automatique</b>	✓
<b>Alerte par vibreur</b>	✓
<b>Type de batterie/pile</b>	lithium-ion rechargeable
<b>Logiciel pouvant être actualisé</b>	✓
<b>Heure, date</b>	✓
<b>Synchronisation automatique</b>	✓
<b>Compte à rebours</b>	✓
<b>Chronomètre</b>	✓
<b>Deuxième heure</b>	✓

<b>Réveil</b>	✓
<b>Affichage permanent</b>	✓
<b>Rétroéclairage configurable</b>	luminosité automatique
<b>Verrouillage des boutons</b>	pendant l'exercice
<b>Rétroéclairage</b>	AMOLED
<b>Langues</b>	EN, CS, DA, DE, EL, ES, FI, FR, IT, JA, KO, NL, NO, PL, PT, RU, SV, TR, HE, ZH*, TH*, ZHTW* 
<b>Format d'affichage</b>	1,43"
<b>Type d'affichage</b>	matrice
<b>Résolution d'affichage</b>	466 x 466
<b>Indicateur de batterie/pile</b>	pourcentage / icône
<b>Unités métriques et impériales</b>	✓
<b>Mises à jour automatiques du microprogramme sans fil</b>	✓
<b>Stockage de cartes hors ligne en extérieur</b>	32GB

## MUSIQUE



<b>Pilotez votre musique avec la montre</b>	✓
---	---

## CONNECTIVITÉ



<b>Compatibilité avec les smartphones</b>	Prise en charge des modèles les plus courants
<b>Connectivité (entre appareils)</b>	Bluetooth
<b>Affichage des notifications du téléphone sur la montre</b>	✓
<b>Contrôle des médias depuis la montre</b>	✓
<b>Compatible avec les différentes communautés sportives en ligne</b>	Strava, TrainingPeaks et plus encore

<b>Mises à jour logicielles de la montre depuis le cloud</b>	✓
<b>Mises à jour logicielles sans fil automatiques</b>	✓
<b>Compatible avec l'appli Suunto</b>	✓
<b>Envoi de réponses prédéfinies aux messages entrants depuis la montre</b>	Android seulement

## BOUSSOLE



<b>Boussole numérique</b>	✓
<b>Compensation de l'inclinaison</b>	✓
<b>Correction de la déclinaison</b>	✓
<b>Échelle de direction</b>	degrés / millièmes
<b>Aiguille</b>	indicateur du nord
<b>Précision de la boussole</b>	5°
<b>Résolution de la boussole</b>	1°

## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES



<b>Température de fonctionnement</b>	-20 à +55 °C / -5 à +130 °F
<b>Température de stockage</b>	-20 à +55 °C / -5 à +130 °F
<b>Température de mise en charge recommandée</b>	0 à +35 °C / +32 à +95 °F
<b>Température de fonctionnement en mode plongée</b>	0 à +40 °C / +32 à +104 °F

## AUTONOMIE



<b>Rappels de charge intelligents</b>	✓
<b>Autonomie (plongée)</b>	40 - 60h

<b>Utilisation quotidienne : mode montre connectée</b>	jusqu'à 16 jours
<b>Utilisation quotidienne : mode veille uniquement</b>	jusqu'à 26 jours
<b>Entraînement : mode GNSS tous systèmes + multi-bandes</b>	jusqu'à 50 h
<b>Entraînement : mode GNSS tous systèmes + bande unique</b>	jusqu'à 65 h
<b>Entraînement : promesses de batterie pour tous les modes</b>	50 h / 65 h / 90 h / 200 h
<b>Entraînement : modes GNSS d'économie d'énergie</b>	jusqu'à 200 h

24/7

**SUIVI D'ACTIVITÉ**

<b>Calories brûlées</b>	✓
<b>Compteur de pas</b>	✓
<b>Objectifs d'activité physique</b>	pas, calories
<b>Historique des activités</b>	✓
<b>Calories dépensées et fréquence cardiaque au cours des activités quotidiennes</b>	✓
<b>Suivi de la fréquence cardiaque journalière minimale</b>	✓

**SUIVI DU SOMMEIL**

<b>Durée du sommeil</b>	Durée, FC moyenne pendant le sommeil
<b>Heures de coucher</b>	✓
<b>Temps éveillé</b>	✓
<b>Sommeil profond</b>	✓

<b>Sommeil léger</b>	✓
<b>REM</b>	✓
<b>VFC du sommeil</b>	✓
<b>Fréquence cardiaque moyenne et minimum pendant le sommeil</b>	✓

## STRESS ET RÉCUPÉRATION



<b>Niveau des ressources journalières</b>	✓
<b>État de stress et récupération</b>	✓
<b>Mesure de la VFC</b>	✓

## FONCTIONS DÉDIÉES AU PLEIN AIR

### SUIVI ET NAVIGATION GPS



<b>Cartes hors ligne sur la montre</b>	✓
<b>Systèmes par satellite</b>	GPS, GLONASS, GALILEO, QZSS, BEIDOU
<b>GNSS frequency support</b>	L1 + L5
<b>Systèmes satellites simultanés</b>	4
<b>Nombre maximum de satellites connectés</b>	32
<b>Modes batterie intelligents</b>	Performance, Endurance, Ultra, Tour
<b>Fréquence d'enregistrement GPS</b>	Meilleure, Bonne, OK, Faible
<b>Navigation par points de passage et itinéraire visuel</b>	✓
<b>Niveaux de zoom dans la navigation</b>	✓
<b>Zoom auto basé sur la forme de l'itinéraire</b>	✓
<b>Création de trace en temps réel (« Petit Poucet »)</b>	✓

<b>Planification d'itinéraire avec profil d'altitude</b>	✓
<b>Cartes topographiques et cartes satellite</b>	✓
<b>Cartes de fréquentation du monde entier pour 20 sports</b>	✓
<b>Planification d'itinéraires avec les cartes de chaleur</b>	✓
<b>Bibliothèque personnelle d'itinéraires sur le Web synchronisée avec la montre</b>	✓
<b>Passer à l'itinéraire</b>	✓
<b>Navigations vers un point d'intérêt (POI)</b>	✓
<b>HAE (heure d'arrivée estimée)</b>	✓
<b>Analyse de trace GPS</b>	✓
<b>Enregistrement, visualisation et partage des itinéraires</b>	✓

## ALTIMÈTRE



<b>Altitude barométrique</b>	✓
<b>Altitude GPS</b>	✓
<b>Altitudes GPS et barométrique combinées (FusedAlti™)</b>	✓
<b>Altitude en mode quotidien</b>	✓
<b>Acclimatation à l'altitude avec l'oxygène sanguin</b>	✓
<b>Totaux des ascensions/descentes</b>	✓
<b>Vitesse verticale</b>	✓
<b>Profil altimètre/baromètre automatique</b>	✓
<b>Fréquence d'enregistrement du journal</b>	1 s
<b>Résolution</b>	1 m

<b>Portée</b>	-500 - 9999 m
---------------	---------------

**MÉTÉO**

<b>Heures de lever/coucher du soleil</b>	✓
<b>Alarme d'orage</b>	✓
<b>Pression au niveau de la mer</b>	✓
<b>Profil altimètre/baromètre automatique</b>	✓
<b>Température</b>	✓
<b>Plage d'affichage de température</b>	-20 à +55 °C/-5 à +130 °F
<b>Résolution de température</b>	1 °C / 1,5 °F
<b>Résolution de pression</b>	1 hPa
<b>Graphique d'altitude affiché dans le récapitulatif des exercices</b>	✓

**FONCTIONS DÉDIÉES À L'ENTRAÎNEMENT****ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ**

<b>Assistance pour l'entraînement fractionné pendant la séance</b>	✓
<b>Configuration d'intervalles</b>	✓
<b>Intervalles structurés</b>	✓

**FRÉQUENCE CARDIAQUE**

<b>Fréquence cardiaque mesurée à partir du poignet</b>	✓
<b>Compatibilité ceinture de fréquence cardiaque</b>	Ceintures Bluetooth Smart
<b>Intervalle RR</b>	✓

<b>Fréquence cardiaque en battements par minute</b>	✓
<b>Enregistre la fréquence cardiaque pendant la natation</b>	✓
<b>Graphique de fréquence cardiaque en temps réel</b>	✓
<b>Fréquence cardiaque moyenne en temps réel</b>	✓
<b>Calories</b>	✓
<b>Pic d'effet d'entraînement</b>	✓
<b>Temps de récupération</b>	✓
<b>Zones de fréquence cardiaque personnelles</b>	✓
<b>Niveau de forme (VO2max)</b>	✓
<b>Détection du seuil de lactate</b>	✓

## VITESSE ET DISTANCE



<b>Vitesse et distance basées sur la cadence</b>	✓
<b>Vitesse et distance GPS</b>	✓
<b>Chrono</b>	✓
<b>Compatible avec le capteur de foulée</b>	✓
<b>Tours automatiques</b>	✓
<b>Tours manuels</b>	✓
<b>Analyse de l'allure, graphiques de vitesse et traces sur la carte</b>	✓

## RÉCUPÉRATION DE L'ENTRAÎNEMENT



<b>Sensations enregistrées après l'entraînement sur la montre</b>	✓
---	---

**CHARGE D'ENTRAÎNEMENT**

<b>Journal avec détails des exercices</b>	✓
<b>Récapitulatif des exercices avec détails des tours</b>	✓
<b>Charge d'entraînement avec totaux par sport</b>	✓
<b>Journal d'entraînement pour les vues d'ensemble sur le long terme</b>	✓

**PARTAGEZ ET REVIVEZ**

<b>Évaluation et commentaire des exercices</b>	✓
<b>Partage des exercices sur les réseaux sociaux</b>	✓
<b>Suivez les autres membres et recevez des avis via le flux des activités</b>	✓

**L'EXPERTISE DU SPORT****NATATION**

<b>Rythme de nage en bassin et distance</b>	✓
<b>Distance de nage en eau libre</b>	✓
<b>Enregistre la fréquence cardiaque pendant la natation</b>	✓
<b>Temps de nage par longueur de bassin, tours, total</b>	✓
<b>Cadence et type de nage et nombre de mouvements</b>	✓
<b>Efficacité des mouvements (SWOLF)</b>	✓
<b>Intervalles automatiques</b>	✓
<b>Tableau de tours en fractionné</b>	✓

## CYCLISME



Vitesse cycliste	✓
Vitesse moyenne en temps réel	✓
Bike POD avec prise en charge de la vitesse et de la cadence	Bluetooth Smart
Prise en charge des appareils de mesure de puissance cycliste	Bluetooth Smart
Puissance cycliste (W), moyenne et maximum (avec capteur de puissance)	Bluetooth Smart
Tours en vélo et puissance maximum par tour (avec capteur de puissance)	✓
Tableau de tours en temps réel avec FC moyenne, puissance moyenne et vitesse moyenne	✓
Assistance pour l'entraînement fractionné avec puissance/vitesse/fréquence cardiaque	✓

## COURSE



Rythme de course	✓
Suunto FusedSpeed™	✓
Passer à l'itinéraire	✓
Puissance de course à pied	au poignet ou avec le capteur Stryd
SuuntoPlus™ Ghost runner	✓
Étalonnage de capteur de foulée	automatique
Tableau des tours dans la montre et l'appli Suunto	✓
Cadence moyenne, maxi., au tour en temps réel	✓

**Assistance pour l'entraînement fractionné avec allure de course/fréquence cardiaque/distance** sur la montre

## MULTISPORT



**Changement de mode sportif pendant l'exercice** ✓

**Modes multisport préconfigurés** ✓

**Post-analyse des exercices multisport par sport** ✓

**Récapitulatif des exercices multisport sur la montre** ✓

## MODES SPORTIFS



**Modes sportifs et affichages personnalisables** ✓

**Affichages graphiques dans les modes sportifs** ✓

**Modes sportifs préinstallés dans la montre** > 95

**SuuntoPlus™** ✓

## FONCTIONS DE PLONGÉE

### PLONGÉE EN APNÉE



**Profondimètre pour la plongée avec tuba** 60 m

**Nombre de plongées en apnée** ✓

**Historique journalier de plongée en apnée** ✓

**Historique total des plongées en apnée** ✓

**Notification de profondeur** ✓

**Alarme de temps d'immersion** ✓

Alarme de profondeur

✓

## BASIQUE

×

<b>Profondeur d'utilisation maximum (EN 13319)</b>	60 m (EN 13319)
<b>Nitrox (et air)</b>	✓
<b>Plongée en apnée</b>	✓
<b>Temps de plongée</b>	✓
<b>Temps en surface</b>	✓
<b>Temps d'attente avant un vol</b>	✓
<b>Palier de sécurité</b>	✓
<b>Affichage du temps de remontée</b>	✓
<b>Calcul CNS/OTU (OLF)</b>	✓
<b>Temps de gaz</b>	✓
<b>Consommation de gaz (temps réel)</b>	✓
<b>Réglage de l'altitude</b>	0 à 300 m / 300 à 1500 m / 1500 à 3000 m
<b>Gaz</b>	jusqu'à 5 gaz (oxygène 21 à 100 %)
<b>Historique de plongée</b>	durée de vie
<b>Modèle de décompression</b>	Suunto Bühlmann 16 GF
<b>Gestion de l'air sans fil</b>	✓
<b>Minuteur</b>	Apnée
<b>Réglage personnel</b>	Facteurs de gradient bas (10-100) et hauts (50-100)
<b>Options de profils de décompression</b>	continue et par paliers
<b>Changement de gaz</b>	✓

## ALARMES ET NOTIFICATIONS DE PLONGÉE

×

<b>Remontée trop rapide</b>	✓
<b>Violation de plafond de décompression</b>	✓
<b>CNS/OTU (OLF) 80 % / 100 %</b>	✓
<b>Changer de gaz (un meilleur gaz est disponible)</b>	✓
<b>Temps de plongée</b>	✓
<b>pO2 élevée (hyperoxique)</b>	✓
<b>Profondeur maximum</b>	✓
<b>Pression des bouteilles</b>	✓
<b>NDL</b> 	