

Manuel d'utilisation de miCoach Pacer

1	Bienvenue dans miCoach	2	7	Calibrage et couplage	19
1.1	miCoach Pacer	2	7.1	Calibrage du podomètre	19
1.2	Comment porter votre miCoach Pacer	3	7.2	Couplage du podomètre et du cardiofréquencemètre à votre miCoach Pacer	20
1.3	Fonctions	4	8	Configuration requise	21
1.4	Indicateurs	5	9	Accessoires	22
1.5	Zones de rythme cardiaque	6	9.1	Cardiofréquencemètre et ceinture thoracique	22
2	miCoach.com	7		Ajustement	22
2.1	Configuration de votre miCoach Pacer	8		Entretien	23
2.2	Entraînements en mode miCoach	9		Fonctionnement avec une machine de sport	23
	Entraînements d'évaluation	9		Remplacement de la batterie	24
	Entraînements favoris	10	9.2	Podomètre	25
	Synchronisation avec votre compte miCoach	10		Ajustement	25
3	Mise en route	11		Remplacement de la batterie	25
3.1	Recharger votre miCoach Pacer	11		Entretien	25
3.2	Ajuster le cardiofréquencemètre	11	10	Spécifications	26
3.3	Insérer la batterie du podomètre	12	10.1	Informations techniques	26
3.4	Ajuster le podomètre	12	10.2	Marque commerciale et droits d'auteur	27
4	S'entraîner avec miCoach Pacer	13	10.3	Conformité avec la loi	27
4.1	Mode miCoach	13	10.4	Avis de non-responsabilité médicale	28
4.2	Mode Libre	14	10.5	Précautions	28
4.3	Arrêt intelligent	15	11	Information du Service clientèle	29
5	Courir en musique	15	11.1	Garantie	29
6	Après votre entraînement	17	11.2	Assistance	29
6.1	Synchroniser votre miCoach Pacer	17			
6.2	Suivre vos progrès	17			
6.3	Rechargement	18			



1 Bienvenue dans miCoach

miCoach est votre solution d'entraînement personnel, conçue pour vous motiver et vous coacher afin de vous aider à atteindre vos objectifs de fitness. Que vous débutiez ou que vous vous entraîniez pour votre troisième marathon, miCoach combine coaching en temps réel et application Web intelligente pour que vous tiriez le meilleur parti de chaque session d'entraînement.

1.1 miCoach Pacer

Votre miCoach Pacer communique sans fil avec votre cardiofréquencemètre et votre accéléromètre afin d'enregistrer vos statistiques d'entraînement. Pendant chaque entraînement, vous pouvez choisir d'écouter les données concernant le temps écoulé, les calories, le rythme cardiaque, la distance, la cadence et les foulées. Ensuite, les statistiques de votre miCoach Pacer sont synchronisées avec le site Internet pour que vous puissiez suivre vos progrès.

Que contient l'emballage ?

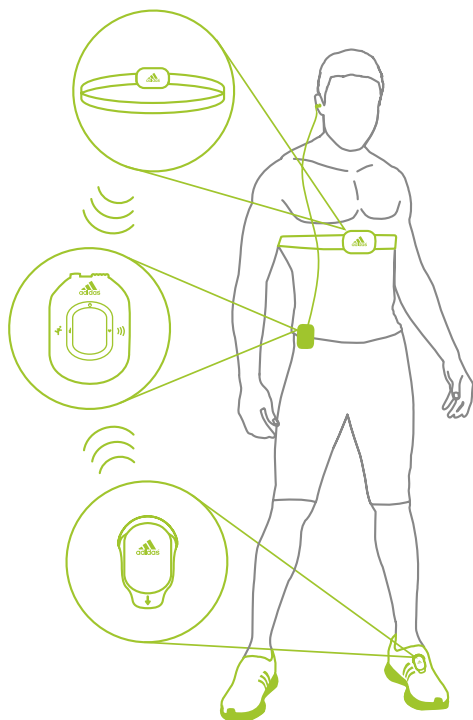
- 1 miCoach Pacer
- 2 Cardiofréquencemètre
- 3 Ceinture thoracique
- 4 Accéléromètre et clip à lacets
- 5 Câble USB
- 6 Câble de connexion MP3
- 7 Écouteur
- 8 Batterie de l'Accéléromètre



1.2 Comment porter votre miCoach Pacer

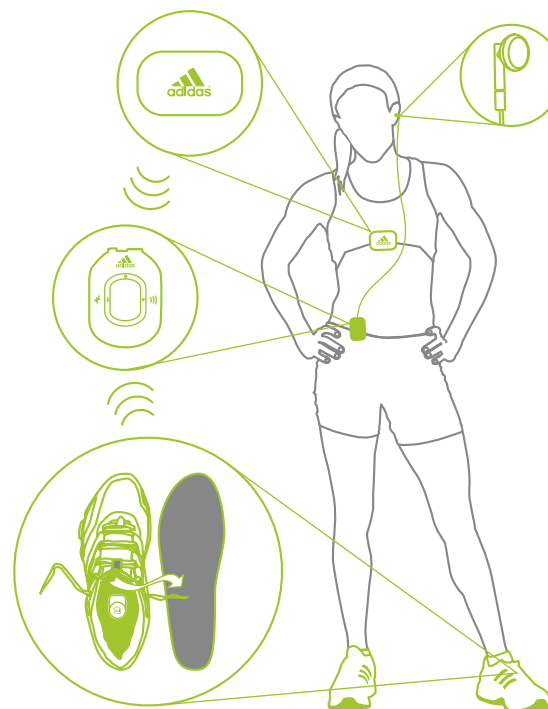
Option A

Vous pouvez choisir la manière dont vous portez votre miCoach Pacer, mais nous vous conseillons de maintenir le Pacer et l'accéléromètre à l'avant du corps pendant votre entraînement.



Option B

Le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre peuvent également être portés avec le capteur de fréquence cardiaque adidas compatible.



1.3 Fonctions

Boutons

- 1 Sélection d'entraînement
- 2 Début, interrompre/reprendre l'entraînement
- 3 Volume de la narration
- 4 Mises à jour des informations d'entraînement
- 5 Sélecteur de mode : arrêt/libre/miCoach

Indicateurs

- 6 Puissance
- 7 Accéléromètre
- 8 Cardiofréquencemètre

Connexions

- 9 USB/MP3
- 10 Écouteur

Utilisation

1 Sélection d'entraînement

Si vous êtes en mode miCoach, appuyez sur le bouton de sélection d'entraînement pour trouver votre entraînement favori (synchronisé à partir du site Internet miCoach).

2 Début, interrompre/reprendre l'entraînement

3 Volume de la narration

Contrôle le volume de la narration de votre miCoach Pacer dans les écouteurs à l'aide de cinq niveaux de volume différents. Cela ne concerne pas le volume du lecteur MP3.

4 Mises à jour des informations d'entraînement

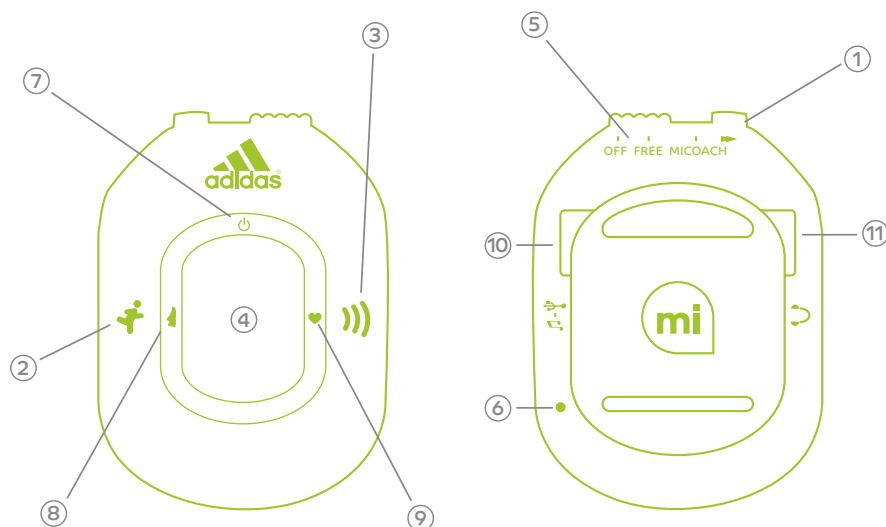
Fournit des commentaires immédiats sur les mesures de performance sélectionnables (temps écoulé, calories, rythme cardiaque, distance, cadence et nombre de foulées par minute).

5 Commutateur de mode

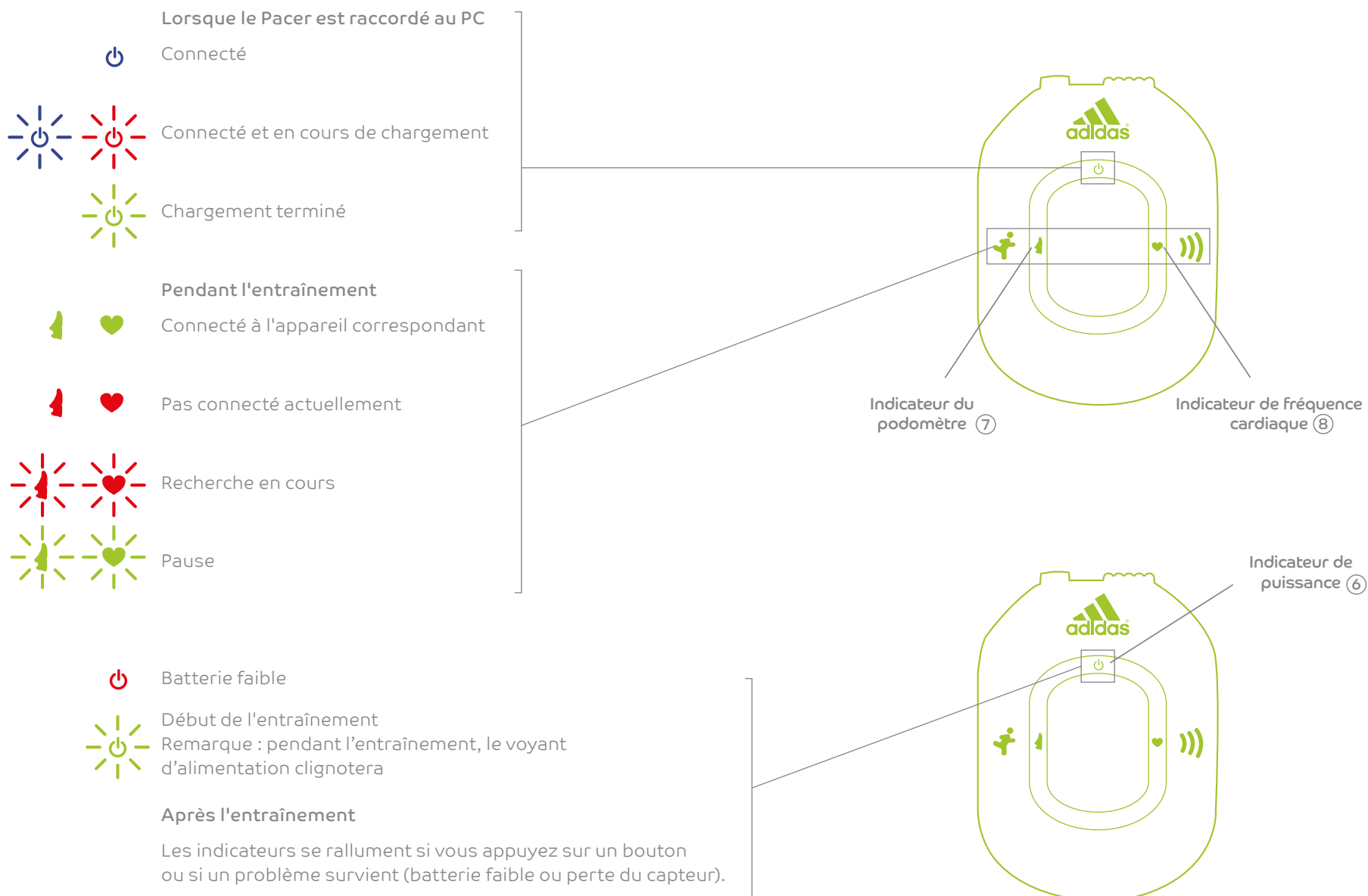
Le commutateur comporte trois modes de fonctionnement : mode Arrêt/Fin de l'entraînement, mode Libre et mode miCoach. Pour mettre fin à votre entraînement, placez le commutateur en position Off (désactivé). Cela enregistre automatiquement l'entraînement. Lors d'un entraînement en mode miCoach, le commutateur mode Course libre sert également à couper le son. Remplacez le commutateur en mode miCoach pour remettre le son.

6 Bouton Reset

Permet à miCoach Pacer de se rallumer s'il ne répond plus. Aucune donnée ne sera perdue si vous appuyez sur le bouton Reset (utilisez un trombone pour le presser).



1.4 Indicateurs



1.5 Zones de rythme cardiaque

miCoach définit des plages de rythmes cardiaques comme des zones. miCoach attribue à chaque zone une couleur. Si vous utilisez ces couleurs pour guider votre entraînement, il vous sera facile de vous entraîner à l'intensité adéquate.

Votre miCoach Pacer vous fournit un coaching en temps réel, vous guidant dans les zones pendant votre entraînement.

Zone rouge	Un effort maximum qui améliore puissance et vitesse
Zone jaune	Un effort soutenu qui améliore votre résistance cardiaque
Zone verte	Un effort moyen qui améliore votre endurance et brûle les calories de façon optimale
Zone bleue	Un effort facile qui améliore votre base aérobique et la récupération



2 miCoach.com

Le site Internet miCoach est essentiel pour gérer votre miCoach Pacer, ainsi que pour voir vos résultats, obtenir des commentaires et améliorer vos performances d'athlète sur le Web. Cette section se concentre sur la gestion de votre miCoach Pacer sur le Web.

Très important :

- Votre miCoach Pacer est configuré entièrement depuis l'espace « Paramètres » du site Internet
- Vous devez télécharger le logiciel miCoach Manager pour synchroniser votre miCoach Pacer avec votre compte Web
- Vous pouvez voir quels entraînements se trouvent actuellement sur votre miCoach Pacer en utilisant l'outil « Mon Pacer » sur la gauche de votre programme
- Modifiez les entraînements à venir à l'aide de l'outil « Mon Pacer » sur la gauche de votre programme

La section « Site Internet » de l'aide en ligne fournit une présentation des fonctions générales du site Internet ainsi que des astuces et des informations.



2.1 Configuration de votre miCoach Pacer

- 1 Inscrivez-vous sur adidas.com/micoach
- 2 Allez sur « Paramètres », sélectionnez « Paramètres de l'équipement » et ajoutez votre miCoach Pacer. Veuillez configurer votre miCoach Pacer. C'est très important !

Paramètres pouvant être configurés :

a. Distribution des entraînements :

Votre miCoach Pacer enregistre jusqu'à 15 entraînements miCoach. Le Pacer synchronise les 15 entraînements automatiquement, mais vous devez spécifier les types d'entraînement que vous préférez.

Sélectionnez la distribution :

- 10 entraînements programmés et 5 entraînements favoris (par défaut)
- 15 entraînements programmés
- 15 entraînements favoris

Avec les entraînements programmés, miCoach Pacer charge automatiquement les entraînements à venir (prévus ou personnalisés) qui se trouvent dans votre programme.

miCoach Pacer enregistre les entraînements favoris indépendamment de votre programme. Les entraînements favoris sont disponibles pour être utilisés à tout moment et sont conservés sur votre miCoach Pacer jusqu'à ce que vous les supprimiez. Les entraînements favoris sont gérés à partir de votre programme.

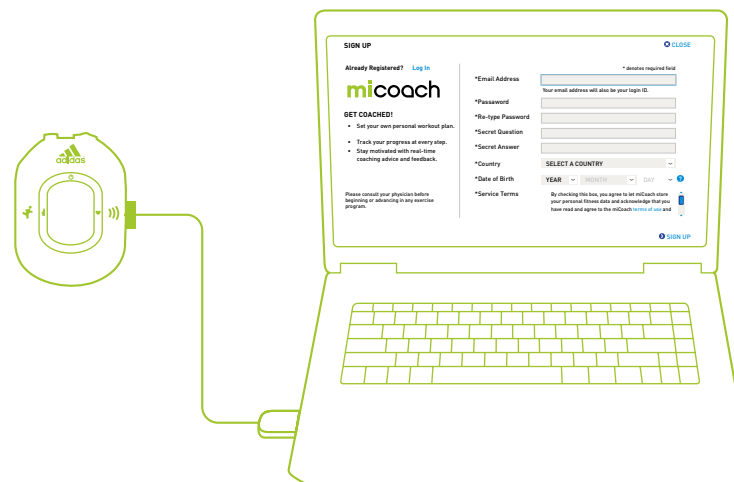
b. Langue de narration : choisissez la langue et la voix que vous désirez entendre pendant vos entraînements. L'anglais est la langue par défaut du miCoach Pacer.

c. Accessoires : sélectionnez les accessoires (cardiofréquencemètre et accéléromètre) que vous utilisez le plus souvent. Votre miCoach Pacer recherchera les accessoires sélectionnés au début de chaque entraînement.

d. Mettre à jour les annonces : sélectionnez les statistiques que vous souhaitez entendre lorsque vous appuyez sur le bouton « Actualiser entraînement » de votre miCoach Pacer pendant votre entraînement.

e. Téléchargez le logiciel miCoach manager : pour synchroniser vos paramètres et entraînements sur votre miCoach Pacer.

- 3 Choisissez un plan d'entraînement et planifiez votre entraînement personnalisé.



2.2 Entraînements en mode miCoach

Le mode miCoach comprend des entraînements qui fournissent un coaching avant, pendant et après votre entraînement. Vous pouvez configurer en ligne plusieurs types d'entraînement miCoach. Selon vos paramètres, ces entraînements peuvent être synchronisés à partir de votre programme ou de votre liste d'entraînements favoris. Veuillez consulter la section d'aide en ligne pour en savoir plus sur les entraînements miCoach.

Types d'entraînement en mode miCoach :

Programmes d'entraînement

Les entraînements compris dans un programme d'entraînement miCoach ont un objectif spécifique de coaching, sont planifiés et sont conçus pour vous faire progresser en direction de votre objectif. Pour utiliser des entraînements d'un programme, vous devez configurer votre Distribution des entraînements pour accepter les entraînements programmés dans Paramètres de l'équipement.

- Conçus par miCoach
- Compris dans un programme d'entraînement miCoach
- Comprennent des notes de coaching avant les entraînements
- Sont toujours prévus
- Comprennent des commentaires de coaching après les entraînements

Entraînements personnalisés

Vous voulez faire à votre idée ? Utilisez l'outil Entraînements personnalisés (dans la section « Programmes ») pour créer un entraînement reposant sur le temps, la distance, la cadence des foulées ou les calories.

- Créés par l'utilisateur ou choisis dans une série d'entraînements miCoach prédéfinis
- Peuvent être programmés ou déprogrammés
- Comprennent des commentaires de coaching après les entraînements (entraînements miCoach prédéfinis)

Entraînements d'évaluation

- Conçus par miCoach
- Type spécial d'entraînement personnalisé
- Personnalise et met à jour vos zones d'entraînement
- Comprennent des notes de coaching avant les entraînements
- Comprennent des commentaires de coaching après les entraînements

Entraînements d'évaluation

miCoach interprète les données de votre entraînement d'évaluation afin de mettre à jour les zones cibles d'entraînement. Cela vous permet de vous assurer que miCoach est personnalisé en fonction de vos besoins et vous fournit des données, des résultats et des commentaires précis. Un entraînement d'évaluation est toujours recommandé, que vous vous entraîniez avec un plan miCoach ou non.

L'entraînement d'évaluation est une séance d'entraînement de 12 minutes au cours de laquelle vous recevez des instructions vocales de coaching. Vous commencerez par marcher, puis intensifierez progressivement votre effort avant une phase de récupération de 2 minutes de marche. Les efforts sont décrits sur une échelle de 1 à 10, où 3 sur 10 est un rythme de marche et 9 sur 10 est considéré comme votre vitesse maximale.

L'entraînement d'évaluation apparaît dans les entraînements personnalisés et vous pouvez le faire glisser dans votre programme ou l'enregistrer comme favori. Synchronisez votre miCoach Pacer et vous être prêt à partir.



Entraînements favoris

Sur miCoach Pacer uniquement, les entraînements favoris consistent en l'élaboration d'un plan spécial ou d'entraînements personnalisés qui sont stockés pour être régulièrement utilisés. Comme le nom l'indique, vous appréciez y accéder régulièrement en dehors de votre programme d'entraînement car ce sont vos préférés ! Vous pouvez concevoir un entraînement favori (soit à partir d'un programme d'entraînement ou sous la forme d'entraînement personnalisé) de deux manières :

- 1 Faites glisser l'entraînement depuis votre programme sur la palette « Mon Pacer » sur la gauche de votre programme. Lorsque vous le déposez dans cette zone, miCoach lui donne un nouveau nom que vous entendrez sur le Pacer. Cet entraînement sera également copié et existera aussi en tant qu'entraînement personnalisé.
- 2 S'il s'agit d'un entraînement personnalisé, cliquez sur l'icône en forme d'étoile de l'outil Entraînement personnalisé sur la gauche de votre programme. L'entraînement apparaîtra dessous, dans la zone Mon Pacer, en tant qu'entraînement favori.

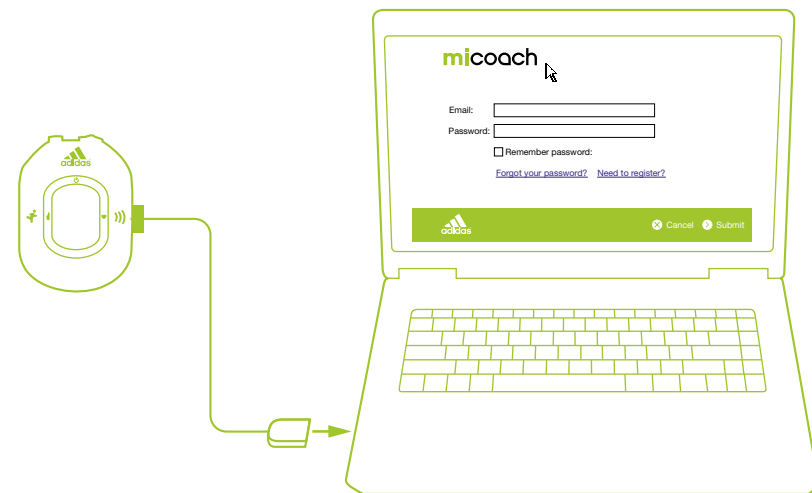
Lorsque vous êtes prêt à effectuer un entraînement favori, appuyez sur le bouton de sélection d'entraînement jusqu'à ce que vous entendiez le nom de votre entraînement. Si votre Pacer est configuré pour contenir les entraînements programmés et favoris (par défaut), les entraînements favoris figurent en bas de la liste. Vous entendrez miCoach annoncer les entraînements programmés d'abord. Toutefois, si vous effectuez un entraînement favori, la prochaine fois que vous allumerez le Pacer, miCoach annoncera les entraînements favoris d'abord.

Synchronisation avec votre compte miCoach

Assurez-vous que votre miCoach Pacer est éteint et que votre écouteur n'est pas raccordé.

Connectez votre miCoach Pacer à votre ordinateur à l'aide du câble USB. Vos paramètres et vos entraînements programmés seront automatiquement synchronisés.

Si vous ne configurez pas vos entraînements maintenant, vous ne recevrez pas de coaching oral.

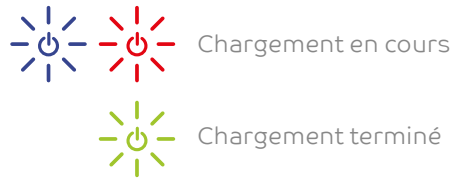


3 Mise en route

3.1 Recharger votre miCoach Pacer

Vérifiez que votre miCoach Pacer est désactivé (off) et que l'écouteur n'est pas connecté. Chargez entièrement la batterie de votre miCoach Pacer en le connectant à votre ordinateur à l'aide du câble USB. Lorsqu'il est entièrement chargé, miCoach Pacer enregistre environ dix heures d'entraînement actif. Votre miCoach Pacer vous avertit lorsque la charge de la batterie est faible.

La charge initiale prend environ deux heures.

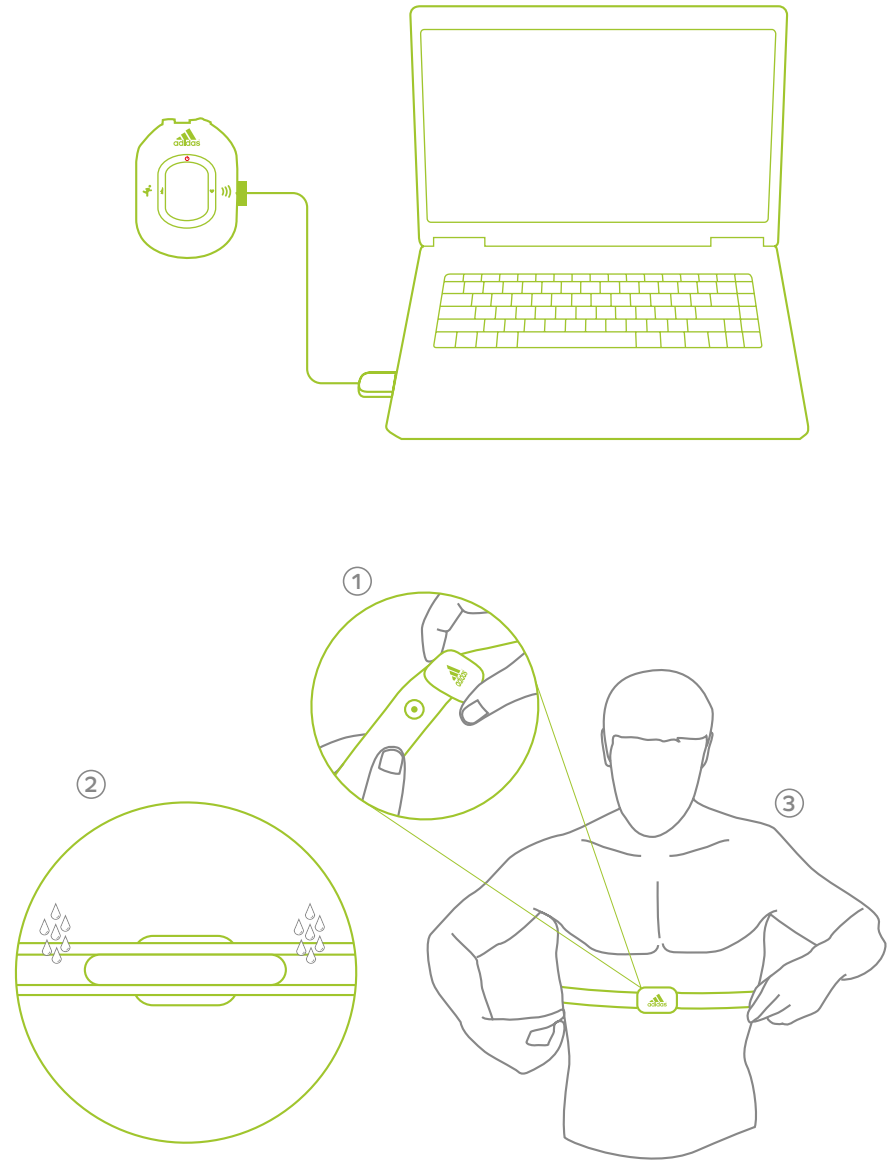


La lumière verte qui brille par intermittence indique que l'appareil est en marche.

3.2 Ajuster le cardiofréquencemètre

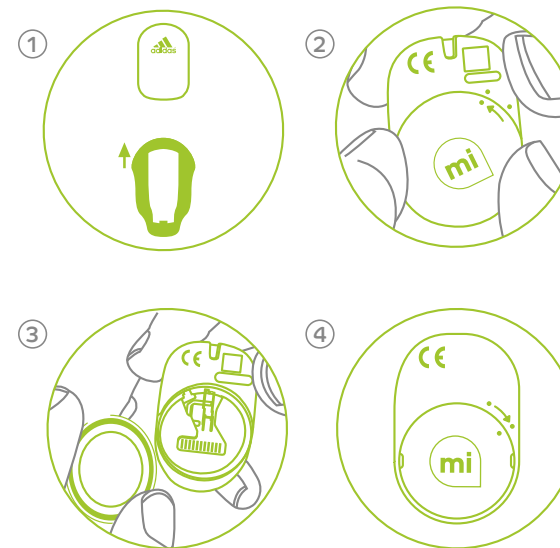
- 1 Attachez le cardiofréquencemètre à la ceinture thoracique.
- 2 Humidifiez les capteurs situés sur la ceinture thoracique.
- 3 Portez le moniteur cardiaque sous votre maillot ou votre soutien-gorge, la ceinture thoracique bien ajustée contre la peau.

Remarque : le cardiofréquencemètre et la ceinture thoracique doivent être bien ajustés au corps pour permettre à miCoach Pacer de recevoir les données de rythme cardiaque de votre cardiofréquencemètre.



3.3 Insérer la batterie de l'accéléromètre

- 1 Enlevez l'accéléromètre du clip à lacets
- 2 Retirez le réceptacle arrière de l'accéléromètre
- 3 Placez la batterie dans le réceptacle et remettez le réceptacle avec la batterie en place dans l'accéléromètre
- 4 Fermez l'accéléromètre



3.4 Ajuster le l'accéléromètre

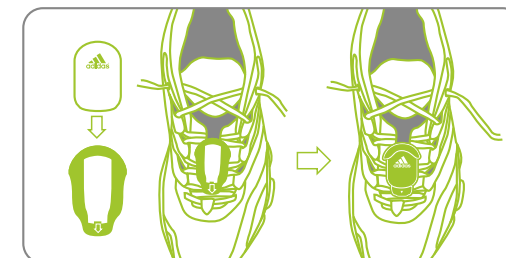
Option 1 :

Placez le clip sous vos lacets et fixez l'accéléromètre dessus en appuyant fermement. L'appareil doit être attaché aux lacets avec le logo adidas vers le haut.

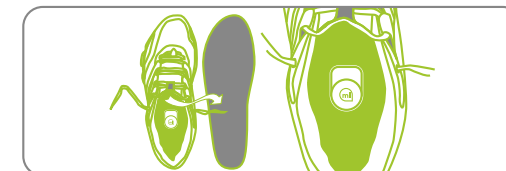
Option 2 :

Si vous avez des chaussures compatibles avec miCoach, enlevez le clip à lacets et placez l'accéléromètre dans la cavité de la semelle intercalaire. L'appareil doit être inséré dans la cavité de la semelle intercalaire avec le logo adidas vers le bas.

Option 1



Option 2

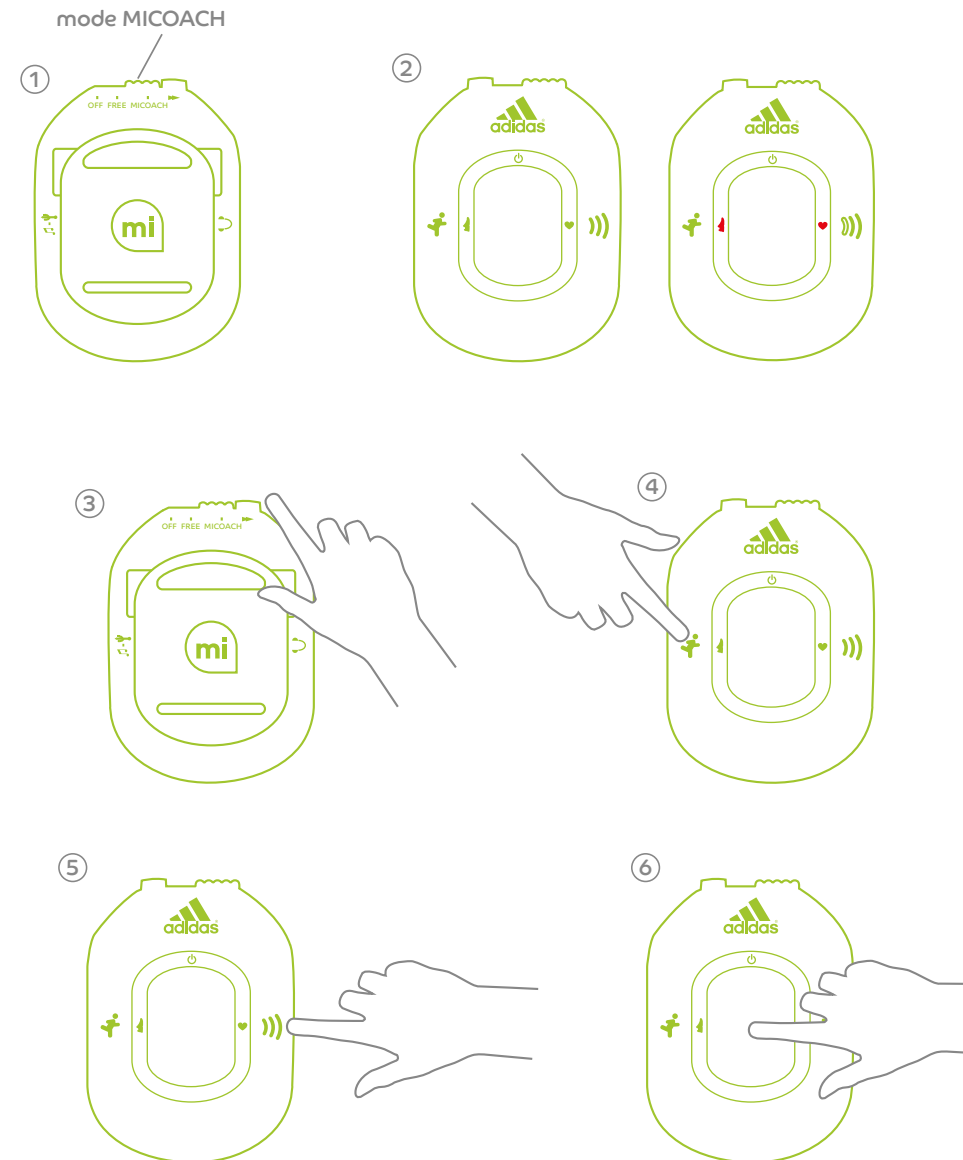


4 S'entraîner avec miCoach Pacer

4.1 Mode miCoach

Le mode miCoach fournit un coaching vocal en temps réel pendant votre entraînement. Des entraînements miCoach (faisant partie d'un programme d'entraînement ou d'entraînements personnalisés) sont disponibles sur le site Internet de miCoach et sont synchronisés sur votre miCoach Pacer à l'aide du logiciel miCoach manager. Une fois que ces entraînements se trouvent sur miCoach Pacer, mettez simplement l'appareil en mode miCoach et commencez votre entraînement.

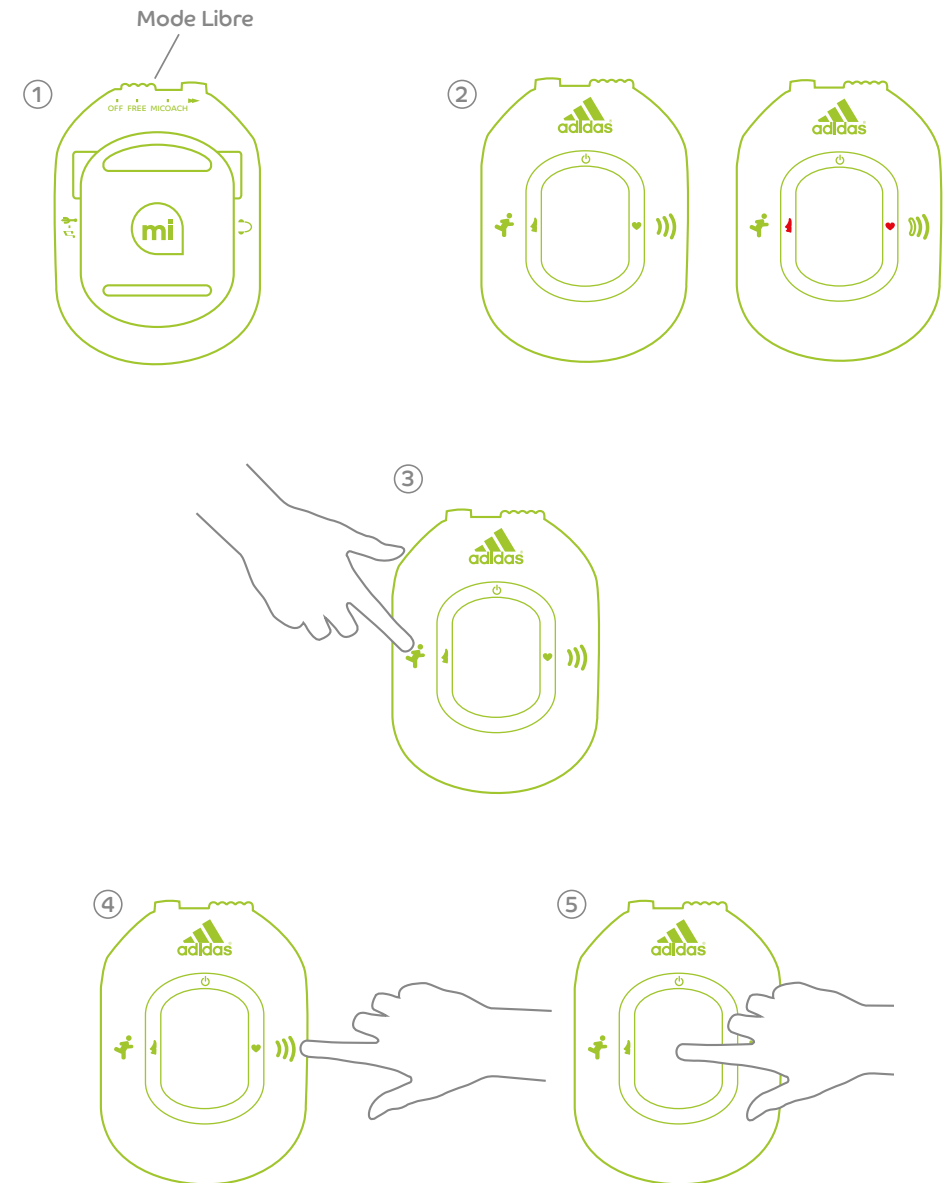
- 1 Sélectionnez le mode miCoach.
- 2 Les voyants clignotent en rouge pendant la détection du cardiofréquencemètre et de l'accéléromètre. Les voyants passent au vert lorsqu'un capteur est détecté. Si les capteurs ne sont pas détectés, appuyez sur le bouton central pour relancer la recherche.
- 3 Appuyez sur le bouton « Sélection d'entraînement » pour trouver l'entraînement désiré. Une description audio de chaque entraînement est fournie.
- 4 Appuyez sur le bouton « Début » pour commencer l'entraînement. Vous entendrez les consignes de coaching suivantes : « commencez l'entraînement » et le voyant d'alimentation clignotera. Commencez votre entraînement et vos données seront automatiquement enregistrées.
- 5 Pendant l'entraînement, ajustez le volume en appuyant sur le bouton de volume. Placez le commutateur de mode en position Libre pour couper le son du Pacer si vous le désirez. Interrompez et reprenez votre entraînement en appuyant sur le bouton « Début ».
- 6 Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton central pour obtenir les statistiques sur l'entraînement (vous pouvez définir des statistiques personnelles en configurant votre Pacer sur micoach.com/settings). Placez le commutateur de mode en position d'arrêt pour sauvegarder vos données et mettre fin à votre entraînement.



4.2 Mode Libre

Le mode Libre vous permet de commencer rapidement à vous entraîner sans coaching en temps réel. Mettez simplement le miCoach Pacer en mode Libre et commencez l'entraînement. Si vous portez le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre, miCoach Pacer enregistre le temps, les calories, la distance, le rythme cardiaque, la cadence et le nombre de foulées par minute. Ce mode fournit uniquement des commentaires concernant l'entraînement, pas de coaching vocal.

- 1 Sélectionnez le mode Libre.
- 2 Les voyants du capteur clignotent en rouge pendant la détection du cardiofréquencemètre et de l'accéléromètre. Les voyants passent au vert lorsqu'un capteur est détecté. Si les capteurs ne sont pas détectés, appuyez sur le bouton central pour relancer la recherche.
- 3 Appuyez sur le bouton « Début » pour commencer l'entraînement. Vous entendrez les consignes de coaching suivantes : « commencez l'entraînement » et le voyant de marche s'allumera en vert. Commencez votre entraînement et vos données seront automatiquement enregistrées.
- 4 Pendant l'entraînement :
 - Ajustez le volume en appuyant sur le bouton de volume
 - Interrompez et reprenez votre entraînement en appuyant sur le bouton « Début »
- 5 Pendant l'entraînement :
 - Appuyez sur le bouton central pour obtenir des statistiques sur votre entraînement (vous pouvez définir des statistiques personnelles en configurant votre Pacer sur miCoach.com/settings)
 - Placez le commutateur de mode en position d'arrêt pour mettre fin à votre entraînement



4.3 Arrêt intelligent

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, placez le bouton marche/Arrêt en position d'arrêt pour mettre fin à votre entraînement.

Mettre fin à l'entraînement enregistre toujours les données, donne une confirmation audio et éteint votre Pacer :

« Entraînement terminé. Bravo ! »

« Résumé de l'entraînement : »

Calories

Distance

Durée

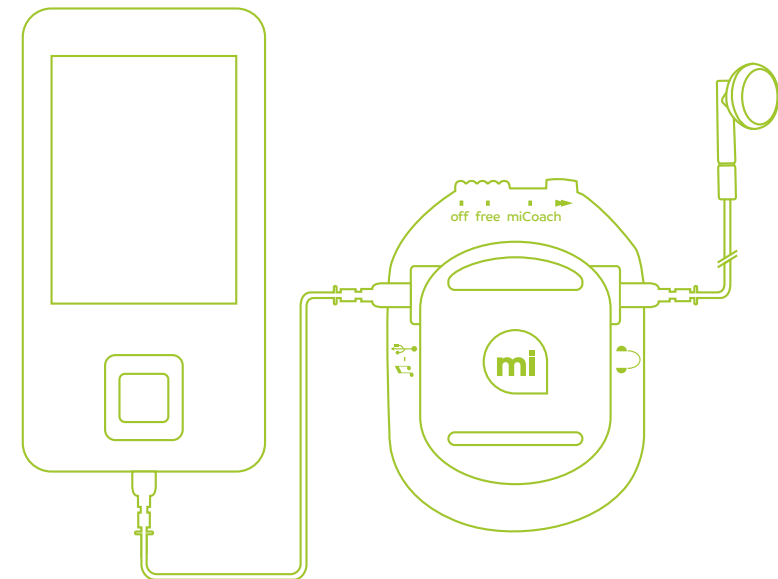
« Entraînement enregistré. Au revoir ! »



5 Courir en musique

Si vous aimez courir en musique, miCoach Pacer peut fonctionner avec n'importe quel lecteur mp3. miCoach Pacer se connecte à votre lecteur mp3 à l'aide du câble de connexion mp3. Pendant un entraînement, vous pouvez contrôler le lecteur mp3 indépendamment pour jouer les chansons de votre choix ou lire le contenu désiré. Les consignes de coaching interrompent brièvement la lecture mp3.

- 1 Connectez votre lecteur mp3 à votre miCoach Pacer.
- 2 Connectez l'écouteur (ou les écouteurs que vous préférez utiliser) à miCoach Pacer.
- 3 Le volume de la musique et la sélection des morceaux sont contrôlés au moyen de votre lecteur mp3.



Comment porter votre miCoach Pacer avec votre lecteur mP3

Vous pouvez choisir la manière de porter votre miCoach Pacer - nous vous conseillons de porter votre miCoach Pacer, accéléromètre et lecteur mP3 à l'avant du corps.

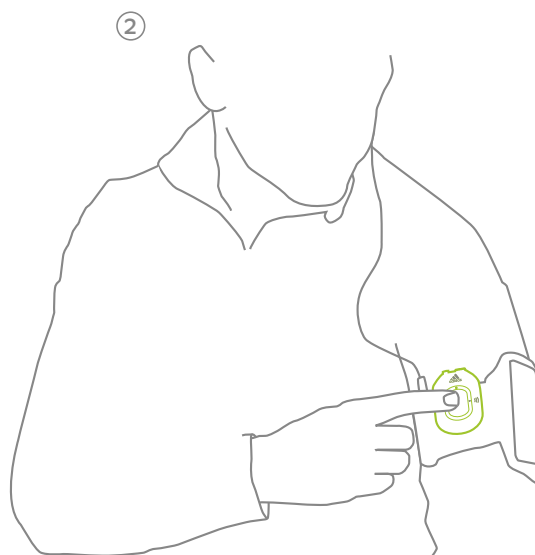
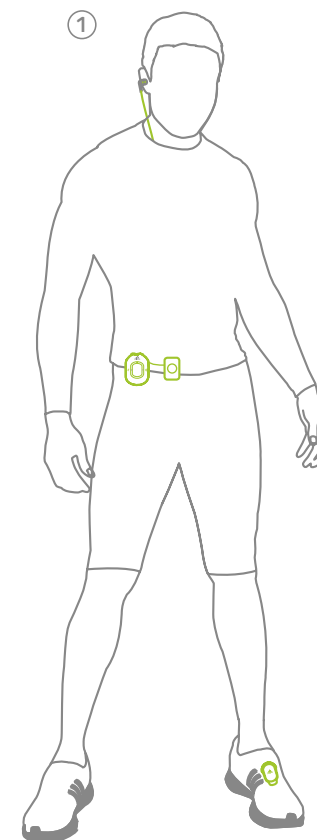
Option 1 :

miCoach Pacer attaché à votre poche, écouteurs sous le T-shirt, lecteur mP3 attaché à côté de votre miCoach Pacer.

Option 2 :

Lecteur mP3 et miCoach Pacer sur votre brassard.

Remarque : brassard non fourni avec miCoach Pacer. Des extensions de câble mP3 / audio sont disponibles dans la plupart des magasins d'électronique. Vous pouvez bien sûr utiliser vos propres écouteurs. miCoach Pacer comporte un connecteur femelle standard de 3,5 mm.



6 Après votre entraînement

6.1 Synchroniser votre miCoach Pacer

Vérifiez que votre miCoach Pacer est désactivé (off) et que l'écouteur n'est pas connecté.

- Connectez votre miCoach Pacer à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- Votre miCoach Pacer commencera à se recharger automatiquement.
- Synchronisez votre entraînement avec le site Web à l'aide de l'application miCoach manager.
- Connectez-vous à adidas.com/micoach pour voir vos résultats et suivre vos progrès.

Vous ne devez pas synchroniser votre miCoach Pacer après chaque entraînement. Il peut stocker 40 fichiers d'entraînement et environ 32 heures de données d'entraînement.

6.2 Suivre vos progrès

Après la synchronisation, connectez-vous à adidas.com/miCoach pour voir les résultats, obtenir des commentaires et partager vos progrès. Vous pouvez obtenir des conseils et de plus amples informations sur le site Internet de miCoach dans la section « Site Internet » de l'aide en ligne.

Clause de non-responsabilité concernant les données téléchargées

Ce logiciel vous offrant la possibilité de télécharger sur Internet certaines informations personnelles, comme votre rythme cardiaque ou le détail de vos entraînements, nous vous invitons fortement à lire ce qui suit :

Toutes les données et informations miCoach que l'utilisateur télécharge sur Internet peuvent être librement consultées et utilisées par les internautes. Les tiers peuvent intégrer, partager, publier, copier, transmettre ou utiliser les données et informations téléchargées de quelque façon que ce soit.

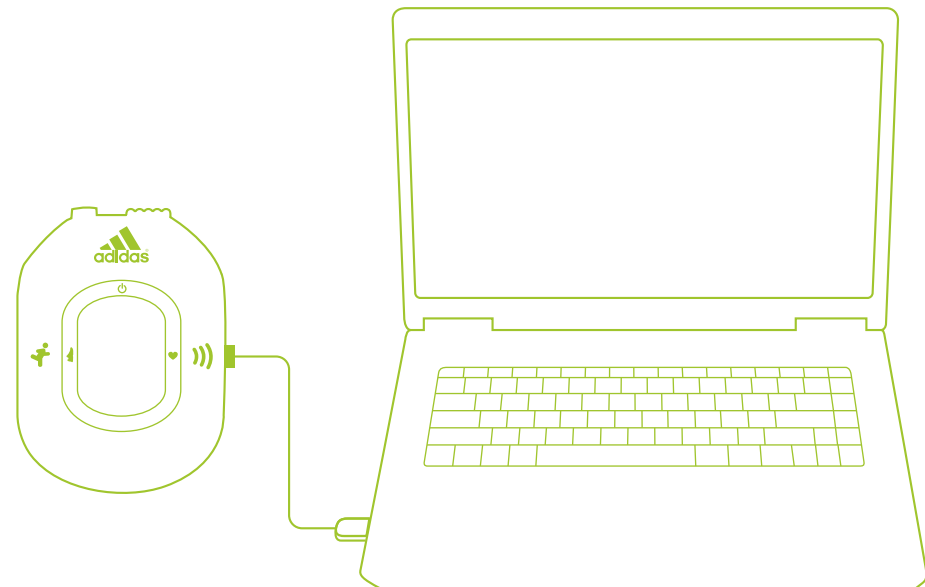
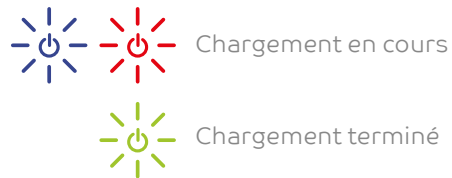
Remarque :

À cet égard, adidas ne saurait en aucun cas être tenu responsable des dites données et informations. L'utilisateur donne accès à ses données à ses risques et périls. adidas décline toute responsabilité en cas de perte, de mauvaise utilisation ou de diffusion non contrôlée des dites données.



6.3 Rechargement

- Vérifiez que votre miCoach Pacer est désactivé (off) et que l'écouteur n'est pas connecté. Chargez entièrement la batterie de votre miCoach Pacer en le connectant à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- Votre miCoach Pacer prend environ deux heures pour se recharger complètement.
- Une fois entièrement chargé, votre miCoach Pacer peut enregistrer des données pendant approximativement 10 heures avant d'être rechargé.
- Votre miCoach Pacer vous avertit lorsque la charge de la batterie est faible. L'indicateur de puissance s'allume en rouge et un avertissement sonore retentit pendant votre entraînement, ou quand vous allumez le miCoach Pacer. L'avertissement sonore sera répété plusieurs fois pendant votre entraînement avant que le Pacer ne s'éteigne automatiquement pour éviter de perdre des données. Après l'arrêt automatique, le Pacer ne se rallumera qu'une fois chargé.
- Une faible charge de batterie de l'accéléromètre ou du cardiofréquencemètre sera indiquée sur [adidas.com/miCoach](https://www.adidas.com/miCoach) après la synchronisation de votre miCoach Pacer.



7 Calibrage et couplage

7.1 Calibrage de l'accéléromètre

Si vous remarquez une mesure de la distance incorrecte, vous pouvez calibrer le calcul de la distance que miCoach Pacer effectue à partir des données enregistrées par votre accéléromètre sur le site Internet miCoach. Lorsque vous consultez les résultats de votre entraînement, cliquez sur « Modifier » à côté de l'icône « Distance ».

Étapes du calibrage :

- 1 Ouvrez le graphique « Détails de l'entraînement » d'une course que vous avez effectuée avec votre miCoach Pacer. La course doit couvrir une distance d'au moins 400 m et le miCoach Pacer doit fournir des données de distance de manière ininterrompue. Nous vous conseillons d'utiliser une distance connue ou une piste pour mesurer votre distance.
- 2 Cliquez sur « Modifier » à côté de l'icône « Distance ». Si l'entraînement répond aux critères, vous verrez une option de calibrage.
- 3 Entrez la distance correcte et cliquez sur « Enregistrer le calibrage ».
- 4 Synchronisez votre appareil miCoach Pacer et l'accéléromètre. Ils sont calibrés pour des entraînements futurs (les entraînements précédents ne seront pas mis à jour).



7.2 Couplage de l'accéléromètre et du cardiofréquencemètre à votre miCoach Pacer

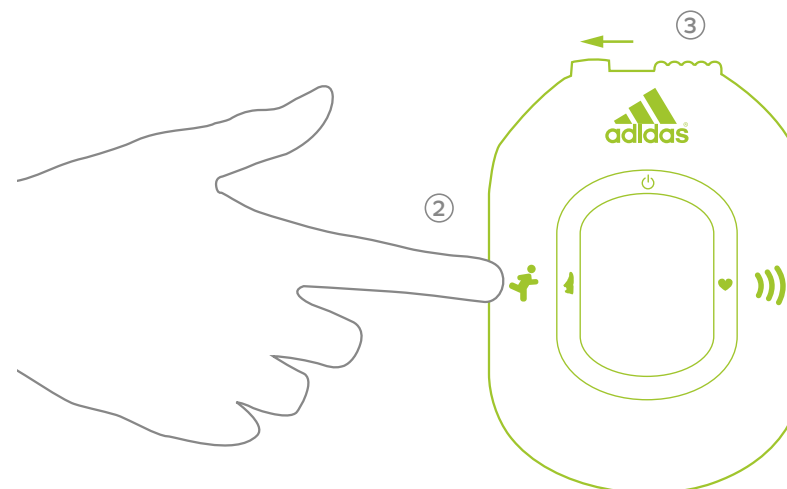
Si vous avez acheté le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre conjointement avec le miCoach Pacer, les appareils sont déjà couplés et peuvent fonctionner avec votre miCoach Pacer.

Si vous achetez un nouveau cardiofréquencemètre ou accéléromètre, les appareils doivent être activés et introduits dans le miCoach Pacer. C'est ce qu'on appelle le couplage. Il permet à votre miCoach Pacer de recevoir les signaux de votre cardiofréquencemètre et de votre accéléromètre et assure des entraînements en groupe sans perturbations.

Assurez-vous que vous ne vous trouviez pas dans un rayon de 40 m d'autres appareils compatibles ANT+, ce qui pourrait gêner le couplage.

- 1 Mettez le cardiofréquencemètre et l'accéléromètre en place.
Si l'accéléromètre n'est pas détecté, bougez vos pieds et essayez de vous reconnecter.
- 2 Appuyez sur le bouton « Course à pied » et maintenez-le enfoncé.
- 3 Mettez le commutateur de marche (on) en mode sur miCoach.
- 4 Continuez d'appuyer sur le bouton « Course à pied » pendant environ cinq secondes.
- 5 Le bouton d'allumage clignotera en rouge et en vert pour vous indiquer que l'appareil est en mode de couplage . Vous pouvez maintenant relâcher le bouton "Course à pied".
- 6 Vous entendrez « Bienvenue sur miCoach, couplage des capteurs ». Les indicateurs de capteurs s'allumeront en rouge pendant que le Pacer recherche un nouveau capteur, puis deviendront vert quand chacun des deux est trouvé.

Remarque : si vous remplacez la batterie du cardiofréquencemètre ou de l'accéléromètre, il est inutile de coupler l'appareil avec miCoach Pacer.



8 Configuration requise

Une connexion Internet est requise pour synchroniser les données.

Matériel / machine

Vitesse du processeur : 600 mHz ou plus

Espace disque : 100 mo d'espace disque disponible

RAM : 256 mo

Port USB : 1.1 ou 2

Navigateurs Web :

Microsoft Internet Explorer 6.0 ou version ultérieure

Firefox 2.x ou version ultérieure

Safari 3.x ou version ultérieure

Systemes d'exploitation

Microsoft Windows XP (SP2 ou version ultérieure)

Microsoft Windows Vista®

Mac OS X v10.4.x ou version ultérieure - Java Runtime Environment 1.5, disponible par une mise à jour logicielle, est requis

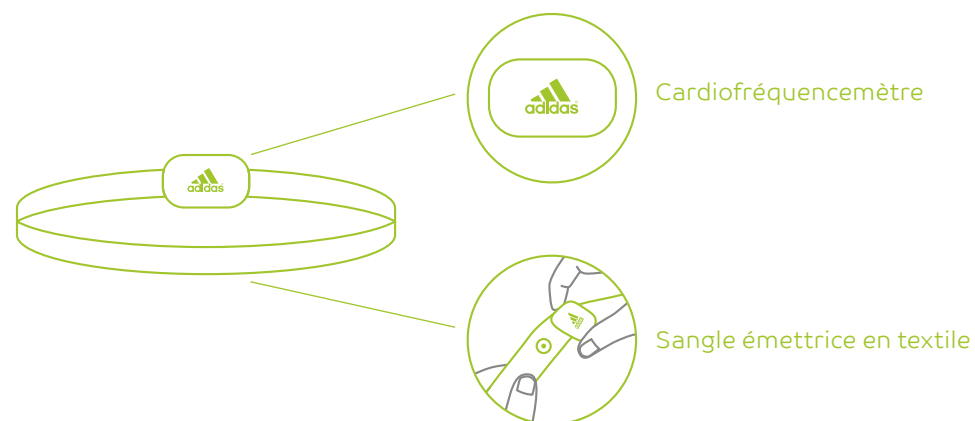
Mac OS X v10.5.x ou version ultérieure



9 Accessoires

9.1 Cardiofréquencemètre et ceinture thoracique

Le cardiofréquencemètre fournit des données précises sur la fréquence cardiaque pendant vos entraînements. Le cardiofréquencemètre fonctionne conjointement avec la ceinture thoracique ou un capteur de fréquence cardiaque adidas compatible avec miCoach.

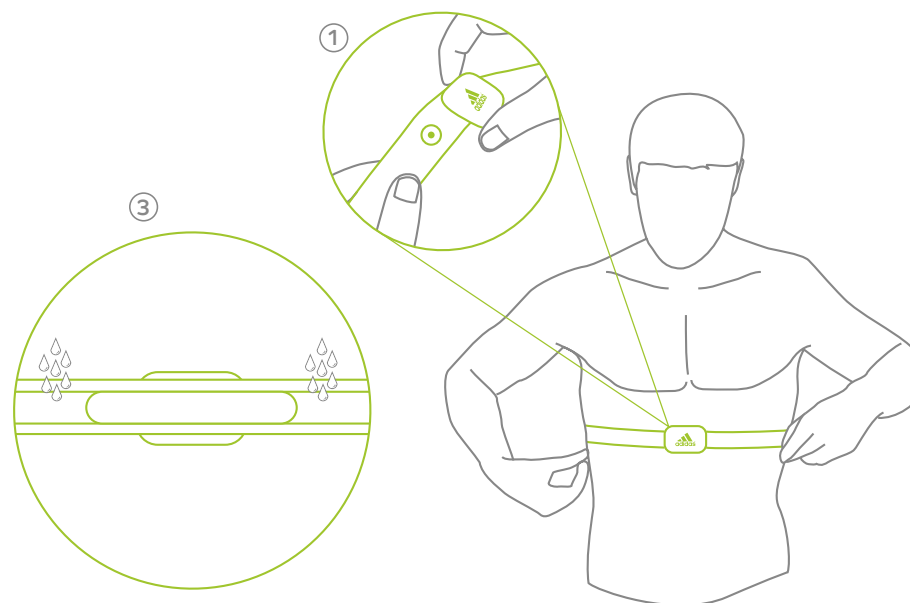


Ajustement

Le cardiofréquencemètre est en état de veille et est activé par stimulation des électrodes. La position correcte de la sangle émettrice en textile se trouve juste en dessous des muscles pectoraux ou de la poitrine sur le torse, contre la peau.

Les électrodes doivent être plus ou moins au centre de la poitrine, et les indicateurs G et D à l'arrière du module doivent être placés respectivement sur la gauche et la droite du corps.

- 1 Raccordez le cardiofréquencemètre aux deux boutons pression de la sangle.
- 2 Ajustez la sangle autour du torse.
- 3 Humidifiez chaque électrode à l'arrière de la sangle. Ne mouillez pas l'espace entre les électrodes ni à l'arrière du module.
- 4 Allumez votre miCoach Pacer et placez-le à portée du cardiofréquencemètre.



Entretien

- 1 Détachez le cardiofréquencemètre de la ceinture thoracique. Si vous ne le faites pas, cela pourrait entraîner la corrosion des connecteurs et réduire la performance du cardiofréquencemètre.
- 2 Stockez le cardiofréquencemètre et la ceinture thoracique dans un lieu sec. Si le cardiofréquencemètre ou la ceinture thoracique entrent en contact avec une surface humide telle qu'une serviette, ils peuvent rester activés et la batterie risque de se décharger.
- 3 Rincez la sangle à l'eau claire pour prolonger sa durée de vie et assurer une performance optimale. Suspendez-la pour la faire sécher.
- 4 Lavez à la main uniquement. Ne repassez, tordez, lavez à sec ni séchez à la machine la ceinture thoracique.

Fonctionnement avec une machine de sport

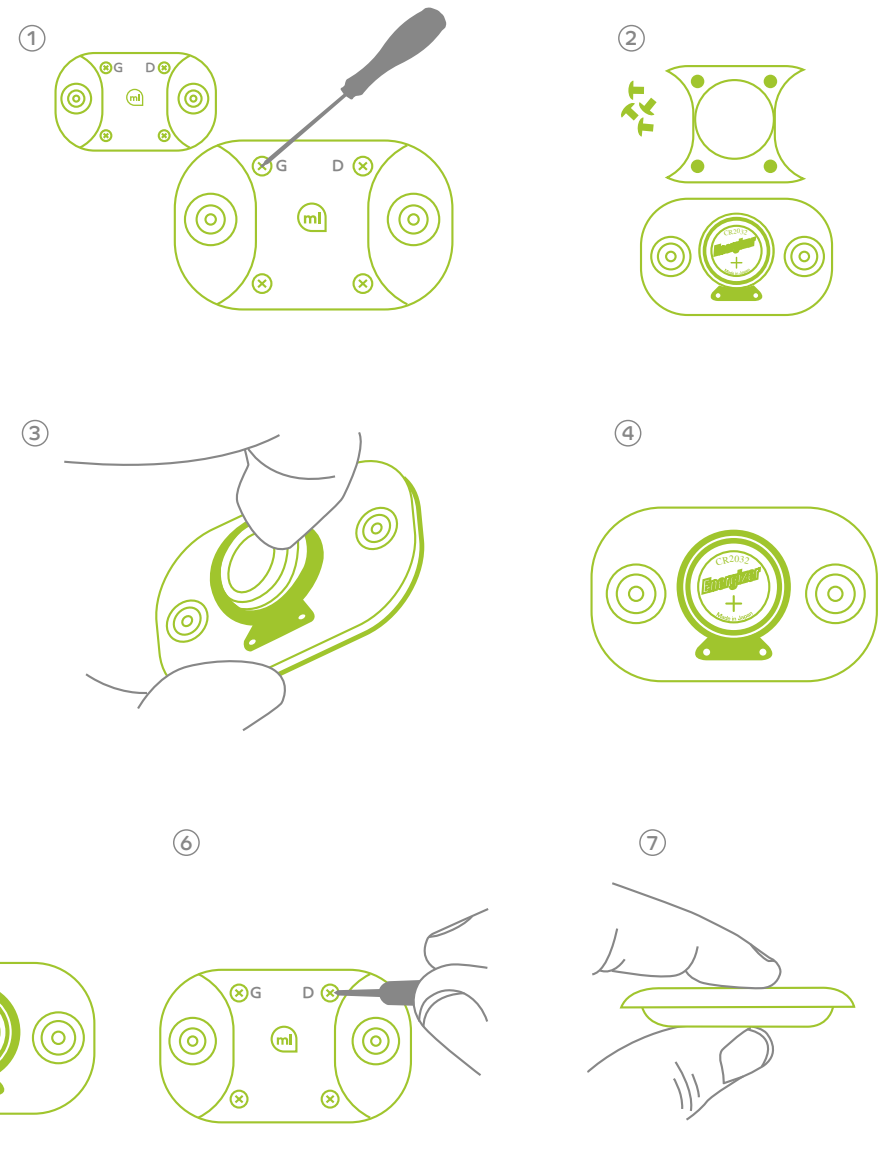
Lorsque le logo ANT+™ est présent sur une machine de sport, vous pouvez établir un lien entre le cardiofréquencemètre ANT+ et la console de la machine pour afficher la fréquence cardiaque en temps réel.

- 1 Mettez le cardiofréquencemètre en place.
- 2 Penchez-vous vers la machine de sport ANT+ en approchant le cardiofréquencemètre à 15-30 cm du logo « Link Here » pendant 3 à 4 secondes.
- 3 Commencez la session d'exercice et votre fréquence cardiaque apparaîtra sur la console de la machine de sport.



Remplacement de la batterie

- 1 Placez le cardiofréquencemètre sur une surface plane et propre. Vous aurez besoin d'un petit tournevis cruciforme Phillips pour retirer les quatre vis à l'arrière du cardiofréquencemètre.
- 2 Retirez les quatre vis et dégagez avec soin le réceptacle arrière.
- 3 Retirez la batterie usée. Patientez une minute avant d'insérer la nouvelle batterie.
- 4 Insérez la nouvelle batterie CR2032 en vous assurant que le signe + de la batterie soit face à vous.
- 5 Remplacez le réceptacle arrière en vous assurant que les indicateurs G et D sont correctement alignés, comme illustré sur la droite.
- 6 Remettez les quatre vis en place. Assurez-vous de ne pas trop serrer les vis.
- 7 Vérifiez que les réceptacles avant et arrière sont alignés. Si tel n'est pas le cas, vous devez serrer les vis et vérifier une nouvelle fois.



9.2 Accéléromètre

L'accéléromètre fournit des informations précises sur la vitesse, la distance, la cadence et le nombre de foulées par minute pendant les entraînements.

Ajustement

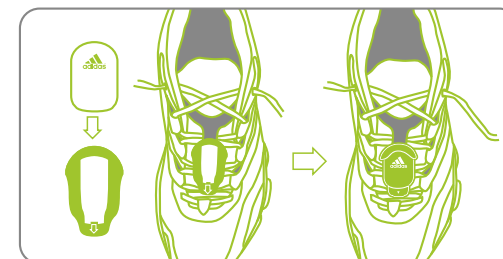
Option 1 :

Placez le clip sous vos lacets et fixez l'accéléromètre dessus en appuyant fermement.

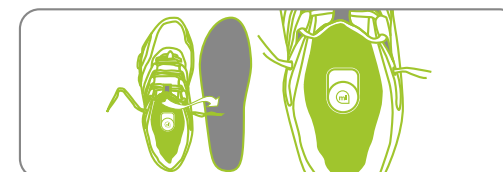
Option 2 :

Si vous avez des chaussures compatibles miCoach, enlevez le clip à lacets et placez l'accéléromètre dans la cavité de la semelle intercalaire.

Option 1



Option 2

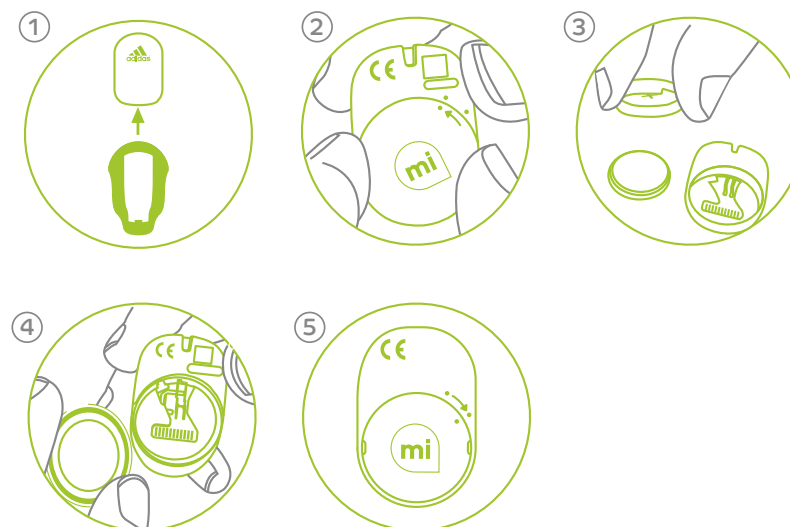


Remplacement de la batterie

- 1 Enlevez l'accéléromètre du clip à lacets.
- 2 Retirez le réceptacle arrière de l'accéléromètre.
- 3 Retirez la batterie usée en la tapant doucement sur une surface dure et remplacez-la par une nouvelle batterie.
- 4 Remplacez le réceptacle avec la batterie à l'intérieur de l'accéléromètre.
- 5 Fermez l'accéléromètre.

Entretien

L'accéléromètre est étanche aux projections et peut être utilisé à l'extérieur. Toutefois, veillez à ne pas submerger l'accéléromètre et à ne pas l'utiliser à l'intérieur d'une chaussure très humide.




10 Spécifications

10.1 Informations techniques




miCoach Pacer

Dimensions :	56 mm x 41 mm x 16,75 mm
Poids :	22,9 g
Méthode de fixation :	S'attache à l'équipement d'entraînement ou à l'étui de votre lecteur MP3 par un clip à l'arrière du produit
Interface audio :	Connecteur femelle de 3,5 mm
Puissance :	Batterie lithium-polymère 125 mAh rechargeable
Autonomie de la batterie :	10 heures
Durée de recharge par câble USB:	2 heures
Lien de communication par capteur :	
Fréquence RF :	2,4 GHz
Portée du capteur :	< 2,5 m
Connexion PC :	Connexion TRS 1/8" vers USB série A (cordon inclus)
Température de fonctionnement :	-15 à 40° C

Cardiofréquencemètre

Dimensions :	63 mm x 38 mm x 10,5 mm
Poids :	19,5 g (sans sangle)
Puissance :	Batterie lithium CR2032 à remplacer par l'utilisateur
Autonomie de la batterie :	1000 heures en fonctionnement (2,8 ans pour 1 h/jour de fonctionnement à 20°C)
Lien de communication :	
Température de fonctionnement :	0 à 40°C
Fréquence RF :	2,4 GHz
Portée de communication :	<2,5 m
Résistance à l'eau :	1 m
Portée de mesure :	15 à 240 bpm

Podomètre

Dimensions dans la chaussure :	34 mm x 23 mm x 8 mm
Poids dans la chaussure :	8 g (batterie comprise)
Dimensions de référence avec attache de chaussure :	45 mm x 29 mm x 13 mm
Poids total avec attache de chaussure :	9 g (batterie comprise)
Méthode de fixation du podomètre :	Se fixe sur la chaussure à l'aide du clip breveté ou s'insère dans la cavité de la semelle intercalaire d'une chaussure adidas compatible
Portée de vitesse :	de 3,6 km/h à 19,8 km/h
Puissance :	Batterie lithium CR2032 à remplacer par l'utilisateur
Autonomie de la batterie :	>5 mois (à 20°C), le froid extrême peut affecter la durée de vie de la batterie
Température de fonctionnement :	0° à + 40°C
Lien de communication :	
Fréquence RF :	2,4 GHz
Portée de communication :	<2,5 m
Technologie de capteur :	
Précision de vitesse/distance calibrée :	Course 97 %
Précision de vitesse/distance non calibrée :	Course 95 %
Le cardiofréquencemètre et le podomètre sont compatibles avec toute machine de sport présentant le logo ANT+	



10.2 Marque commerciale et droits d'auteur

© 2009 adidas AG. adidas et la marque aux 3 bandes sont des marques déposées du Groupe adidas.

10.3 Conformité avec la loi

Ce produit est conforme à la directive 2004/108/CE relative à la compatibilité électromagnétique et à la directive 2006/95/CE relative aux limites de tension. La déclaration de conformité applicable est disponible sur www.adidas.com/micoach

Déclaration concernant l'élimination des produits miCoach contenant des composants électroniques :

En tant qu'entreprise, adidas s'engage à suivre des pratiques commerciales durables, visant à préserver, protéger et améliorer la qualité de l'environnement. Nous appliquons ces pratiques aux technologies et conceptions des produits et au choix des matériaux utilisés dans nos produits. Le respect des lois et directives pertinentes sur l'environnement est un élément essentiel de nos principes de durabilité. Le concept miCoach comportant des composants électroniques, nous nous assurerons qu'il respecte les directives et lois actuelles ou prévues régissant les produits électroniques et pouvant demander des mesures spécifiques concernant l'étiquetage, la collecte et le recyclage.

Remarque : si elles sont éliminées de manière incorrecte, les batteries peuvent être nocives. Protégez l'environnement en jetant les batteries usées dans les points de collecte autorisés.



Informations sur la réglementation de la FCC

Remarque : cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B en vertu de la partie 15 de la réglementation FCC. Ces limites visent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence, et s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer un brouillage préjudiciable des communications radio. Il n'existe toutefois aucune garantie qu'une installation particulière ne sera pas victime du brouillage. Si cet équipement entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des émissions radio ou de télévision, identifiable en mettant l'équipement hors puis sous tension, il est recommandé à l'utilisateur de tenter de résoudre ce problème au moyen d'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Orienter l'antenne réceptrice différemment ou la changer de place
- Augmenter la distance séparant l'équipement du récepteur
- Connecter l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur
- Obtenir de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté

Cet appareil est conforme à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas provoquer de brouillage préjudiciable et (2) Il doit accepter tout brouillage reçu, y compris le brouillage pouvant entraîner un mauvais fonctionnement.

ATTENTION : toute réparation ou modification non autorisée peut endommager l'équipement de manière permanente et/ou provoquer des risques pour la santé. En outre, cela annule votre garantie et votre droit à se servir de cet appareil en vertu de la partie 15 de la réglementation.

10.4 Avis de non-responsabilité médicale

Informations importantes concernant vos entraînements avec miCoach

Les plans de conseils et d'entraînements préparés par des entraîneurs responsables qualifiés sont fondés sur la recherche technique et scientifique la plus récente. Ils ne constituent cependant pas une consultation médicale et ne sauraient remplacer les conseils d'un médecin.

Avant de démarrer votre entraînement, il vous est recommandé de subir un contrôle médical. Notez que toute communication avec miCoach ne peut avoir lieu que par Internet, et que nous ne connaissons pas parfaitement votre condition physique et votre santé personnelle. En outre, il est possible que les informations que vous fournissez ne reflètent pas totalement votre état de santé.

Il est donc important de vous échauffer et de vous étirer avant chaque entraînement et de faire preuve de bon sens lorsque vous courez : ne dépassez pas vos limites lorsque vous vous entraînez ! Si vous ressentez une douleur, si vous vous sentez faible ou épuisé, si vous êtes pris de vertiges ou si vous manquez de souffle, arrêtez immédiatement votre entraînement. Vous assumez l'ensemble des risques inhérents à votre entraînement.

Informations importantes concernant l'utilisation d'écouteurs

Vous vous exposez à une perte d'audition permanente si vous utilisez des écouteurs à un volume élevé. Réglez le volume à un niveau raisonnable.

Au fil du temps, vous pouvez vous adapter à un volume sonore plus élevé qui peut vous sembler normal, mais risque de diminuer votre capacité auditive.

Si vous souffrez d'un sifflement ou entendez les paroles étouffées, arrêtez le son et effectuez un examen de l'audition. Plus le volume est élevé, plus vous vous exposez à une perte d'audition rapide. Les spécialistes de l'audition vous suggèrent de protéger votre ouïe :

- Limitez la durée d'utilisation des écouteurs à un volume élevé
- Évitez de monter le volume pour ne pas entendre le bruit extérieur
- Baissez le son si vous ne pouvez pas entendre les gens parler à côté de vous

10.5 Précautions

Les personnes qui ont un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif médical implanté ne doivent pas utiliser les appareils miCoach.

Batteries

Conservez les batteries dans un lieu auquel les enfants n'ont pas accès. En cas d'ingestion, consultez un médecin immédiatement.

Une batterie doit être mise au rebut conformément aux réglementations locales. Si elles sont éliminées de manière incorrecte, les batteries peuvent être nocives. Protégez l'environnement en jetant les batteries usées dans les points de collecte autorisés.

Ne pas exposer à des températures élevées.

Ne pas ouvrir.

Ne pas permettre à des objets métalliques d'entrer en contact avec les bornes de la batterie ou de produire un court-circuit.

Ne pas incinérer ou exposer au feu.

ATTENTION : risque d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.



11 Information du Service clientèle

11.1 Garantie

adidas garantit que ce produit, dans des conditions d'utilisation normales, sera exempt de défauts de matériaux ou de vices de fabrication. Cette garantie concerne le consommateur final original et est valable pendant une période d'un (1) an à partir de la date d'achat.

La carte de garantie fournie avec le produit correspond à et est soumise aux conditions générales détaillées de la garantie adidas miCoach disponible sur www.adidas.com/miCoach

La garantie est nulle à moins que les conditions suivantes soient respectées :

- 1 Votre reçu portant les détails de l'achat doit être présenté au moment de la demande de service de garantie.
- 2 La garantie adidas miCoach porte uniquement sur des produits achetés auprès d'un revendeur adidas agréé ou directement auprès d'adidas.
- 3 La garantie sera nulle dans le cas de n'importe laquelle des exclusions ou limitations décrites au paragraphe 3 de la garantie adidas miCoach.
- 4 En ce qui concerne le paragraphe 4 de la garantie adidas miCoach, les modalités de demande de service de garantie doivent être suivies.

Remarque :

la carte de garantie est fournie en complément et n'implique aucune perte des droits légaux. Veuillez consulter le paragraphe 5 de la garantie adidas micoach pour obtenir de plus amples informations à ce sujet.

11.2 Assistance

Dans la section Aide, veuillez consulter la FAQ en ligne. Si vous n'y trouvez pas de réponse à votre question, veuillez contacter l'équipe d'assistance à la clientèle, dont les coordonnées sont disponibles dans la section Service clientèle de l'aide en ligne sur www.adidas.com/micoach





DECLARATION OF CONFORMITY

Issued: September 9, 2009-10-09
 Revised: -
 Page 1 of 1

We, **Adidas AG**

Declare under our sole responsibility that the products:

**PACERIA
 ZONE1A**

To which this declaration relates, is in conformity with the following standards and/or other normative documents:

ETSI EN 300 328 V1.7.1 : 2006
 ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008
 ETSI EN 301 489-1 V1.3.2: 2008
 EN60950-1 : 2006

Application of Council Directive: 1995/5/EC, 2006/95/EC, 2004/108/EC

Manufactured by: PCA Technology (M) Sdn Bhd

Manufacturerers Address: 12 & 12B Jalan Bayu,
 Kawasan Perindustrian Hasil, 8
 2100 Johor Bahru, Johor,
 Malaysia

Type of Equipment: Information Technology Equipment
 (2.4GHz Low Power Receiver Device)

The undersigned does hereby declare that the equipment complies with the above

Declaration:

Simon Drabble
 Director, Interactive Business Unit
 Adidas AG
 September 9, 2009

adidas AG
 Postfach 1120
 91032 Herzogenaurach
 Germany
 T: +49 9132 84 0
 F: +49 9132 84 2244

Chairman of
 Supervisory Board
 Dr. Hans-Joachim
 Weyand

Chairman of
 Executive Board
 Herbert Hainer

Executive Board
 CEO and Member
 Supervisory Board
 Jochen Zeitz

Executive Board
 Member
 Jochen Zeitz

Executive Board
 Member
 Jochen Zeitz

Executive Board
 Member
 Jochen Zeitz



DECLARATION OF CONFORMITY

According to FCC part 15 Regulations
 (Tested to Comply with FCC Standards)



Responsible Party Name: adidas AG
 Address: World of sports, Adi-Dassler-Strabe 1,
 D-91074, Herzogenaurach, Germany
 Phone/Fax No: +49 (0) 9132 84 2687 / +49 (0) 9132 84 5773

Hereby declares that the product

Product Name: 2.4 GHz Low Power Receiver Devices
 Model Number: PACERIA and ZONE 1A

Supplementary Information:

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This Devices may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Representative Person's Name: Mr Simon Dribble

Designation: Director, Interactive BU

Signature:

Date: 28 August 2009



DYNASTREAM
INNOVATIONS

DECLARATION of CONFORMITY

Issued: July 6, 2009
Revised:
Page: 1 of 1

Application of Council Directive: 73/23/EEC, 1995/5/EC

Standard to which Conformity is Declared: EN 60950-1-2006 Safety of information Technology Equipment.
EN300 440-2 V1.4.1:2001 EMC and radio spectrum matters (ERM); short range devices.
EN301 489-3 V1.4.1:2002 EMC and radio spectrum matters (ERM); short range devices.

Manufactured by: Dynastream Innovations, Inc.
Manufacturer's Address: 28 River Avenue
Cochrane, AB
Canada T4C 1R8

Type of Equipment: Information Technology Equipment (Low Power Wireless device)

Model Number: SDM4A

The undersigned does hereby declare that the equipment complies with the above Directives:



Jim Rooney
President
Dynastream Innovations, inc.
Date: July 6 2009

228 river avenue, cochrane, alberta, T4C 2C1 403.932.9292 403.932.6621 www.dynastream.com

DYNASTREAM
INNOVATIONS



Dynastream innovation inc. is a wholly owned subsidiary of Garmin Ltd.

DYNASTREAM
INNOVATIONS

DECLARATION of CONFORMITY

Issued: 07/11/09
Revised:
Page: 1 of 1

Application of Council Directive: 1999/5/Ec

Standard to which Conformity is Declared: EN 60950-1-2006 Safety of Information Technology Equipment
EN300 440-2 V1.4.1:2001 EMC and Radio Spectrum Matters (ERM); Short Range devices
EN300 440-2 V1.4.1:2001 EMC and Radio Spectrum Matters (ERM); Short Range devices
EN300 489-2 V1.4.1:2002 EMC and Radio Spectrum Matters (ERM); Short Range Devices

Manufactured by: Dynastream Innovations, Inc.
Manufacturers address: 28 River Avenue
Cochrane, AB
T4C 1R8
Canada

Type of Equipment: Short Range Data Transmitter

Model Number: HRM2A

The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives



Jim Rooney
President
Dynastream Innovations, inc.
Date: 11 July 09

228 river avenue, cochrane, alberta, T4C 2C1 403.932.9292 403.932.6621 www.dynastream.com

DYNASTREAM
INNOVATIONS



Dynastream innovation inc. is a wholly owned subsidiary of Garmin Ltd.

