



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages



BODiBEAT

BODY. MUSIC. IN SYNC.

BF-11 Mode d'emploi

La section des « Précautions d'usage » est située aux pages 6 – 7. Veuillez la lire attentivement avant d'utiliser le lecteur musical BODiBEAT BF-11.

Le présent manuel est susceptible d'être modifié et mis à jour sans avertissement préalable. Pour télécharger la version la plus récente du manuel, consultez notre site Web à l'adresse :

<http://www.yamaha.co.jp/manual/>

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index

Ver. 1.0.b

Félicitations !

Nous vous remercions d'avoir choisi le lecteur musical interactif Yamaha BODiBEAT BF-11. Si vous êtes mélomane et aimez vous entraîner en musique, vous découvrirez bien vite que les nombreuses fonctions et caractéristiques du BF-11 vous permettent de faire vos exercices non seulement en vous amusant mais aussi de manière bien plus efficace. Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel afin de tirer pleinement profit des fonctions avancées et très utiles du BF-11 et d'apprécier en toute quiétude vos séances d'entraînement.

Comment utiliser ce manuel

Quatre manuels d'utilisation sont fournis avec le BF-11 : Utilisation du BODiBEAT/Port du BODiBEAT, le Guide de référence rapide, le BF-11 Mode d'emploi et le Mode d'emploi de BODiBEAT Station. Les modes d'emploi du BF-11 et de BODiBEAT Station sont tous deux inclus dans le CD-ROM fourni.

Utilisation du BODiBEAT/Port du BODiBEAT

Cette feuille fournit des instructions simples sur l'utilisation du BF-11 et explique comment placer correctement l'appareil lors de l'entraînement.

Guide de référence rapide

Le Guide de référence rapide contient des recommandations importantes pour l'utilisation du BF-11 et présente les fonctions de base de l'appareil.

BF-11 Mode d'emploi (le présent manuel au format PDF)

Le Mode d'emploi fournit des informations et des instructions détaillées et complètes sur l'utilisation du BF-11. Consultez la table des matières pour repérer les fonctions et les fonctionnalités que vous souhaitez exploiter puis reportez-vous à l'arborescence des menus afin de localiser les éléments se rapportant aux rubriques qui apparaissent à l'écran du BF-11.

Mode d'emploi de BODiBEAT Station (PDF)

Il s'agit du manuel relatif au logiciel « BODiBEAT Station » fourni avec le lecteur. Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'exécuter le logiciel BODiBEAT Station.

Utilisation du manuel au format PDF

- Cliquez sur l'un des onglets de couleur situés sur le côté droit de chaque page afin d'aller sur la section ou le chapitre de votre choix (notamment le Guide de dépannage, l'Arborescence des menus et l'Index).
- Vous avez également la possibilité de cliquer sur la rubrique souhaitée dans l'encadré de la Table des matières, en première page, pour vous rendre automatiquement sur la page correspondante.
- Pour obtenir des informations sur un sujet ou une fonctionnalité spécifique, sélectionnez les commandes « Trouver » ou « Chercher » dans le menu « Édition » d'Adobe Reader puis tapez un mot-clé afin de localiser les informations y afférentes dans l'ensemble du document.
- Vous pouvez également cliquer sur les rubriques que vous souhaitez consulter dans l'index des « Signets », situé à gauche de la fenêtre principale, afin de passer directement à la page correspondante. (Vous cliquerez sur l'onglet « Signets » pour ouvrir l'index si celui-ci n'est pas affiché.)

NOTE

Les noms et les emplacements des rubriques de menu peuvent varier en fonction de la version d'Adobe Reader utilisée.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index

À propos des indications

DANGER / **AVERTISSEMENT** / **ATTENTION**

Ces indications signalent des informations indispensables ou des précautions qu'il est nécessaire de respecter pour éviter tout problème ou dommage éventuel lors de l'utilisation de l'appareil.

IMPORTANT

Ceci désigne des informations et des précautions pouvant être cruciales pour l'opération concernée.

ASTUCE

Ceci désigne des informations ou des astuces vous permettant d'exploiter votre BF-11 de manière optimale.

NOTE

Ceci désigne des informations complémentaires.



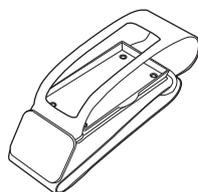
Suite à la page
suivante

Ce message indique que les instructions continuent à la page suivante.

REMARQUES PARTICULIERES

- La copie des données musicales disponibles dans le commerce est strictement interdite, sauf pour usage personnel.
- Le présent mode d'emploi est la propriété exclusive de Yamaha Corporation.
- Les illustrations et les écrans figurant dans ce mode d'emploi sont uniquement fournis à titre d'information et peuvent différer légèrement de ceux qui apparaissent sur votre appareil.
- Windows est une marque déposée de Microsoft[®] Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.
- Les noms des sociétés et des produits apparaissant dans ce mode d'emploi sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Accessoires inclus



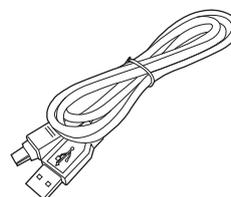
Brassard



Écouteurs (avec capteur de pulsations)



Coussinets pour écouteurs



Câble USB



Fiche d'enregistrement utilisateur



Attache-câble



Utilisation du BODiBEAT/
Port du BODiBEAT



Guide de référence rapide



CD-ROM

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Table des matières

Comment utiliser ce manuel	2
Accessoires inclus	3
PRÉCAUTIONS D'USAGE	6
Démarrage	8
Chargement de la pile	9
Commandes du panneau	10
Mise sous tension / Réglages initiaux	12
Blocage des commandes	15
Mise hors tension.	16
Port du BF-11	17
Port du brassard.	17
Port des écouteurs et du capteur de pulsations	19
Fonctions de base	22
Sélection d'un élément de menu	22
Modification d'un réglage ou d'un paramètre	22
Entrée	23
Retour	23
À propos des icônes d'écran	23
Entraînement avec le BF-11	24
Marche/jogging à votre propre rythme : mode Entraînement libre	25
Exercices en mode Entraînement libre.	26
Réglage objectif et Sélection musique.	27
Après une session d'entraînement libre	29
Modes rythmés : Marche rythmée et Jogging rythmé	30
Entraînement en modes rythmés	31
S'exercer en suivant un programme d'entraînement : mode Entraînement	35
S'exercer à l'aide de programmes présélectionnés.	35
Création d'un nouveau programme	37
Édition du programme présélectionné (ou déjà créé)	39
Suppression de programme.	41
Fonctionnement en cours d'entraînement	42
Gestion des journaux d'exercices	46
Vérification des journaux d'exercices.	46
Suppression des journaux d'exercices	47
Connexion à un ordinateur	48
À propos du logiciel BODiBEAT Station	49
Configuration requise	50
Installation.	50
Connexions	51
Déconnexion du BF-11 de l'ordinateur.	51
Chargement de données musicales sur le BF-11	52

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Utilisation du BF-11 comme lecteur musical	
– Mode Lecture musicale	53
Sélection de titres	54
Lecture des titres d'un artiste ou d'un album : Artiste/Album	54
Lecture d'un seul morceau : Titres musicaux	55
Lecture des titres à partir d'une liste d'écoute : Listes d'écoute	56
Opérations de base en mode Lecture musicale	57
Avance rapide et marche arrière	57
Arrêt et pause	58
Réglage du volume	58
Sortie de l'écran Infos de lecture	59
Retour à l'écran Infos de lecture	59
Réglages	60
Réglages musique	61
Musique entraînement	61
Mode Play : Répétition et Shuffle	65
Amplification basses fréquences	65
Réglages matériel	66
Capteurs	66
Écran	68
Date/Heure	70
Réglages utilisateur	71
Fréquence cardiaque	71
Foulée	73
Poids/Taille	73
Anniversaire/Sexe	74
Fonction didactique	74
Information	76
Initialisation	76
Annexe	77
Guide de dépannage	77
Arborescence des menus	80
BF-11 Programmes d'entraînement présélectionnés	81
Spécifications	84
Index	86

Info

Qu'est-ce qu'un exercice d'aérobic efficace ?	33
À propos de la fréquence cardiaque de réserve	38
À propos des titres BODiBEAT	62
À propos de la fréquence cardiaque maximum	72

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

PRÉCAUTIONS D'USAGE

PRIÈRE DE LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE PROCÉDER À TOUTE MANIPULATION

* Veuillez conserver ce manuel à portée de main pour toute référence ultérieure.

DANGER

Veillez à toujours observer les précautions élémentaires énumérées ci-après pour éviter de graves blessures, voire la mort, en raison d'une électrocution, d'un court-circuit, de dégâts, d'un incendie ou tout autre risque. La liste de ces précautions porte, sans s'y limiter, sur les éléments suivants.

Ne pas ouvrir

- N'essayez pas de démonter ou de modifier les composants internes de l'appareil de quelque manière que ce soit, au risque d'entraîner la dislocation de l'appareil, voire une explosion ou un incendie. Au moindre signe de dysfonctionnement, mettez immédiatement l'appareil hors tension et faites-le contrôler par un technicien Yamaha qualifié.

Avertissement concernant l'eau

- Ne laissez pas tomber l'appareil dans l'eau.

Avertissement concernant le feu

- Ne jetez pas l'appareil au feu et ne le laissez pas à proximité d'objets en combustion.

Manipulation

- N'utilisez pas l'appareil dans des conditions de chaleur extrêmes (exposition directe au soleil, à proximité d'un radiateur ou dans une voiture en pleine journée) afin d'éviter tout risque d'explosion, d'incendie ou de dislocation. Chargez l'appareil et utilisez-le à des températures comprises entre 0° et 35 °C (32° et 95 °F) et stockez-le dans un environnement compris entre -10° et 45 °C (14° et 113 °F).
- N'utilisez pas l'appareil et ne portez pas les écouteurs en conduisant (véhicule, moto ou vélo), car cela pourrait provoquer un accident grave.
- Pour éviter tout accident lorsque vous marchez ou faites du jogging, maintenez le niveau sonore de l'appareil suffisamment bas pour entendre les bruits de la circulation et ne fixez pas l'écran de trop près.

En cas d'anomalie

- Si vous constatez une perte soudaine de son en cours d'utilisation ou décelez une odeur insolite, voire de la fumée, il conviendra de couper immédiatement l'alimentation de l'appareil et de faire inspecter celui-ci par un technicien Yamaha qualifié.

AVERTISSEMENT

Veillez à toujours observer les précautions élémentaires énumérées ci-après pour éviter de graves blessures, voire la mort, en raison d'une électrocution, d'un court-circuit, de dégâts, d'un incendie ou tout autre risque. La liste de ces précautions porte, sans s'y limiter, sur les éléments suivants.

Durant une activité sportive

- Si vous n'êtes pas en bonne condition physique (maladie chronique, grossesse ou état anormal), vous devez consulter votre médecin avant de vous lancer dans l'entraînement physique.
- Dès que vous ressentez la moindre douleur ou gêne en effectuant les exercices, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin si nécessaire.
- Vérifiez que les accessoires ou boucles d'oreille que vous portez n'interfèrent avec le capteur de pulsations afin de garantir une lecture précise de la fréquence cardiaque. Le port de boucles d'oreille peut nuire à la détection correcte des détections, de sorte que votre entraînement risque d'être trop fatiguant ou pas assez.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Manipulation

- Conservez l'appareil hors de portée des enfants en bas âge.
- Évitez d'insérer des morceaux de papier, des pièces métalliques ou tout autre objet dans l'appareil. Si cela se produit, vous devrez immédiatement mettre l'appareil hors tension et le faire inspecter par un technicien Yamaha qualifié.

Adaptateur secteur USB (en option)

- Veillez à ce que la tension utilisée soit uniquement celle qui est indiquée pour l'adaptateur. La tension requise est imprimée sur l'adaptateur.
- Utilisez exclusivement l'adaptateur spécifié (PA-U010 ou un modèle équivalent recommandé par Yamaha). Le recours à tout autre adaptateur risque d'endommager l'appareil ou d'entraîner sa surchauffe.
- Vérifiez périodiquement l'état de la prise électrique, dépoussiérez-la et nettoyez-la.

ATTENTION

Veillez à toujours observer les précautions élémentaires ci-dessous pour vous éviter à vous-même et protéger votre entourage des risques de blessures corporelles, et pour empêcher toute détérioration de l'appareil ou d'autres biens. La liste de ces précautions porte, sans s'y limiter, sur les éléments suivants.

Manipulation

- N'utilisez pas l'appareil dans un environnement trop poussiéreux ou dans des conditions de froid extrêmes car cela pourrait provoquer des dysfonctionnements.
- Ne vous appuyez pas sur l'appareil, ne déposez jamais dessus des objets lourds et ne manipulez pas trop brutalement ses touches, ses sélecteurs, ses connecteurs ou le câble des écouteurs.
- Ne touchez pas le connecteur avec les mains mouillées. En cas d'humidité à l'intérieur de l'appareil à cause du connecteur, l'appareil risque de présenter des dysfonctionnements.
- Veillez à ne pas enrouler le câble des écouteurs autour du corps ou autour d'autres objets à proximité pour éviter tout risque de blessure ou d'accident.
- N'utilisez pas l'appareil et les écouteurs pendant une période prolongée à un volume trop élevé ou inconfortable pour l'oreille, au risque d'endommager votre ouïe de manière permanente. Si vous constatez une baisse d'acuité auditive ou entendez des sifflements dans les oreilles, vous devrez consulter un médecin sans tarder.
- Certaines personnes risquent de ressentir une sensation anormale ou une gêne au niveau de la peau. Si c'est le cas, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez un médecin.

Adaptateur secteur USB (en option)

- Débranchez l'adaptateur secteur USB de la prise murale en cas de non-utilisation prolongée de l'appareil et par temps d'orage.
- N'essayez pas de vous exercer avec l'appareil lorsque celui-ci est en cours de chargement, car ceci pourrait provoquer son dysfonctionnement. De plus, vous risqueriez de vous blesser en vous empêtrant dans le câble USB.

Entretien

- Utilisez un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil. Évitez les diluants de peinture, les solvants, les liquides d'entretien ou les tampons de nettoyage imprégnés de produits chimiques.

- Yamaha ne peut être tenu responsable des détériorations causées par une mauvaise manipulation de l'instrument ou par des modifications apportées par l'utilisateur.
 - Yamaha ne peut être tenu responsable des éventuels problèmes de santé survenant au cours de l'entraînement avec l'appareil. L'utilisateur est seul responsable de son état de santé.



Li-ion

Cet appareil contient une pile au lithium-ion. Recyclez la pile après utilisation mais ne l'ôtez jamais par vous-même. Faites inspecter l'unité par un technicien Yamaha qualifié. En l'absence de technicien Yamaha qualifié dans votre région, mettez la pile au rebut conformément aux lois et aux réglementations environnementales en vigueur localement.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Démarrage

Ce chapitre fournit les informations élémentaires dont vous avez besoin pour configurer et exploiter le BF-11. Lisez attentivement toutes les sections ci-dessous avant de commencer à utiliser l'appareil.

Table des matières

Chargement de la pile	9
Commandes du panneau	10
Mise sous tension / Réglages initiaux	12
Blocage des commandes	15
Mise hors tension	16
Port du BF-11	17
Port du brassard	17
Port des écouteurs et du capteur de pulsations	19
Fonctions de base	22
Sélection d'un élément de menu	22
Modification d'un réglage ou d'un paramètre	22
Entrée	23
Retour	23
À propos des icônes d'écran	23

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index

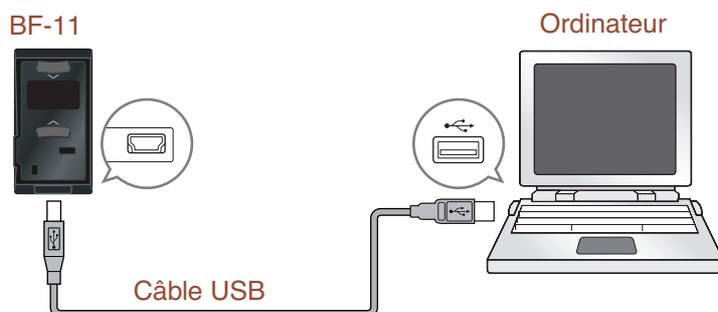


Chargement de la pile

Vous devez charger le BF-11 avant sa première utilisation. Pour charger la pile du BF-11, il suffit de connecter l'appareil à un ordinateur au moyen du câble USB fourni. Assurez-vous que l'ordinateur est sous tension et qu'il est opérationnel.

IMPORTANT

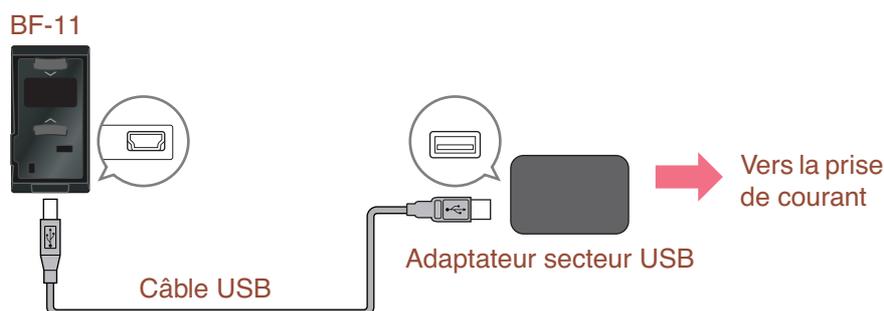
Pour en savoir plus sur la connexion à un ordinateur, consultez également la [page 51](#).



Vous pouvez également charger la pile au moyen de l'adaptateur secteur USB PA-U010 proposé en option et du câble USB fourni.

NOTE

L'adaptateur secteur USB peut être fourni dans certaines régions uniquement. Renseignez-vous auprès de votre distributeur Yamaha.



DANGER

Ne chargez pas la pile dans des conditions de conditions de chaleur et de froid extrêmes. Il est conseillé d'en effectuer le chargement à des températures comprises entre 0° et 35°C (32° et 95°F). La recharge de la pile à des températures élevées risque de causer un incendie ou une explosion.

ATTENTION

- Assurez-vous de n'utiliser que le câble USB fourni avec l'appareil. L'emploi de tout autre câble risque d'endommager le BF-11 ou d'entraîner son dysfonctionnement.

Vous pouvez vérifier la puissance de la pile et son niveau de charge à partir de l'icône de la pile située dans le coin supérieur droit de l'écran.

-  La pile est en cours de chargement.
-  La pile est chargée. L'appareil est prêt à être utilisé.
-  La pile est un peu faible.
-  La pile sera bientôt épuisée. Il faut recharger la pile.
-  La pile est épuisée. Il faut immédiatement recharger la pile.

NOTE

Lorsqu'une pile est déchargée, son chargement complet peut nécessiter trois heures environ. Si vous chargez la pile à partir d'un ordinateur portable, nous vous conseillons de brancher le cordon d'alimentation de celui-ci sur une prise secteur.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

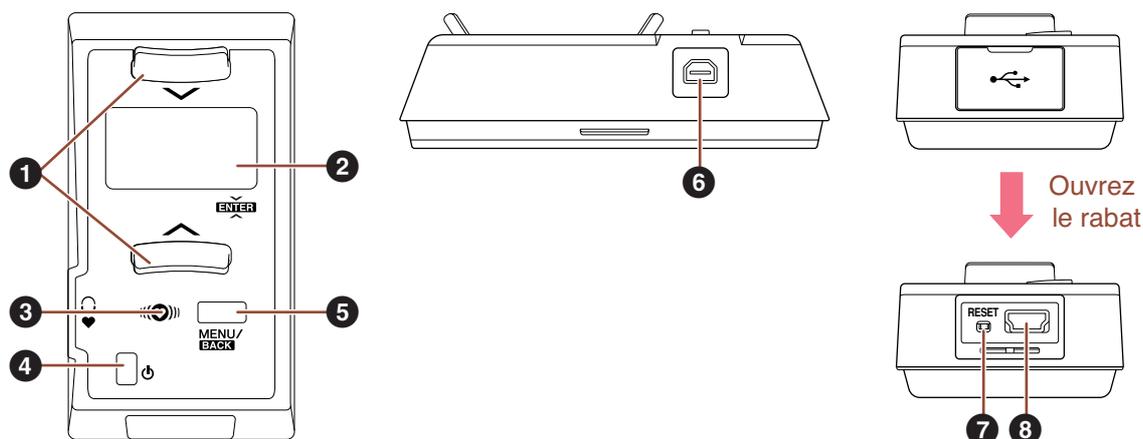
Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Commandes du panneau



1 ▲/▼ (Haut/Bas)

Ces touches servent à naviguer dans les différents menus et paramètres de l'écran et à modifier les valeurs des paramètres et des réglages. En appuyant simultanément sur les deux touches, vous sélectionnez ou appelez l'élément en surbrillance.

2 Écran

L'écran affiche toutes les instructions relatives aux opérations et à l'utilisation du BF-11. Si vous n'utilisez pas de commande de panneau pendant un certain temps, l'écran s'éteindra automatiquement afin d'économiser la charge de la pile (page 69). Lorsque l'écran s'éteint, il suffit d'appuyer sur une touche quelconque pour le rallumer.

3 DEL

La diode clignote au rythme de votre fréquence cardiaque dès qu'un mode d'exercice est actif et que le capteur de pulsations est correctement connecté (page 20). Si votre fréquence cardiaque est rapide ou l'intensité de l'exercice trop soutenue (par ex. %HRR supérieur à 75%), la diode clignotera en rouge. Si votre rythme d'entraînement est optimal (%HRR compris entre 55% et 75%), la diode clignotera en vert. Si votre fréquence cardiaque est faible (faible intensité d'exercice, c.-à-d. %HRR inférieur à 55% ou état de repos), la diode clignotera en bleu. Dans tous les autres cas, la diode est éteinte.

NOTE

Pour plus de détails sur la valeur %HRR, reportez-vous à la page 38.

4 Touche [⏻] (Veille/Marche)

Cette touche est utilisée pour mettre l'appareil sous/hors tension. (Vous pouvez éteindre l'appareil de deux façons différentes ; pour les détails, reportez-vous à la page 16.)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



5 Touche [MENU/BACK] (Menu/Retour)

Appuyez sur cette touche pour revenir au menu d'écran précédent. Maintenez-la enfoncée pendant plusieurs secondes pour revenir au Menu principal (menu de niveau supérieur).

NOTE

La touche [MENU/BACK] est légèrement inclinée, ce qui vous permet d'appuyer facilement dessus à l'aide d'un doigt de la main droite pendant l'entraînement.

6 Connecteur écouteurs/clip d'oreilles

Pour la connexion des écouteurs spéciaux/du clip d'oreilles. (Voir [page 17.](#))

7 Sélecteur [RESET] (Réinitialisation)

Situé derrière le rabat de la partie inférieure de l'appareil, ce petit sélecteur vous permet de réinitialiser le BF-11 en cas de problème de fonctionnement, comme par exemple lorsque l'appareil se « bloque » ou s'interrompt. Servez-vous d'un petit outil fin, tel qu'un tournevis miniature ou une pointe de stylo à bille, afin d'appuyer sur le sélecteur.

ATTENTION

Lorsque vous appuyez sur le sélecteur [RESET], un bruit peut retentir en raison du flux soudain d'électricité. Avant d'enfoncer le sélecteur [RESET], enlevez les écouteurs.

8 Connecteur USB

Ceci permet de relier l'appareil à un ordinateur (via USB) ou à l'adaptateur secteur USB proposé en option. (Voir [page 9.](#))

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Mise sous tension / Réglages initiaux

A la première mise sous tension de votre nouveau BF-11, l'appareil vous guide automatiquement, et de manière très conviviale, à travers plusieurs réglages importants. Ceux-ci incluent la langue d'affichage, la date et l'heure ainsi que des informations personnelles telles que votre date d'anniversaire, votre poids, votre taille et votre fréquence cardiaque au repos. Vous devez procéder à ces réglages avant d'utiliser efficacement les fonctions du BF-11. Lorsque vous avez saisi ces données, le BF-11 devient votre appareil d'entraînement personnalisé, avec vos propres paramètres.

NOTE

Si l'écran s'éteint pendant que vous effectuez les réglages initiaux, il suffira d'appuyer sur une touche quelconque afin de le rallumer.

Procédure

1 Appuyez sur la touche [] (Veille/Marche) pour mettre l'appareil sous tension.

S'il s'agit de la première mise sous tension ou d'une réinitialisation de l'appareil (reportez-vous à la [page 76](#)), l'écran Langue s'ouvrira. Vous pouvez sélectionner ici la langue d'affichage de tous les messages et les indications apparaissant à l'écran du BF-11. Vous avez le choix entre cinq langues : anglais, japonais, allemand, espagnol et français.



NOTE

Lorsque vous mettez l'appareil sous tension pour la deuxième fois puis à chaque mise sous tension ultérieure, l'écran principal ([page 14](#)) apparaît.

2 Servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour sélectionner la langue souhaitée.

3 Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour saisir la sélection.

Les écrans suivants apparaissent successivement. Suivez les instructions apparaissant à chaque écran, effectuez les réglages nécessaires et saisissez les informations adéquates.

NOTE

Dans l'ensemble du manuel, les exemples de procédures et d'écrans sont en français.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Date/Heure

Vous pouvez régler ici la date et l'heure pour le BF-11 ainsi que le format privilégié pour chacune de ces valeurs.



Utilisez les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour changer la valeur puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de valider la modification.

Le curseur se positionne automatiquement sur le paramètre suivant. Une fois tous les réglages spécifiés, passez à l'écran suivant.

NOTE

Le réglage de l'heure est validé dès que vous appuyez sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) alors que le curseur est positionné sur AM/PM.

■ Anniversaire/Sexe

Vous pouvez saisir ici votre date d'anniversaire et votre sexe. Votre date d'anniversaire est particulièrement importante car elle détermine l'âge physique que le BF-11 utilise dans ses calculs.

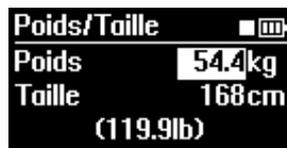


Utilisez les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour changer le réglage puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de valider la modification.

Le curseur se positionne automatiquement sur le paramètre suivant. Une fois tous les réglages spécifiés, passez à l'écran suivant.

■ Poids/Taille

Vous pouvez saisir ici votre poids et votre taille. Entrez des valeurs aussi précises que possible car celles-ci seront utilisées par le BF-11 pour effectuer les calculs nécessaires.



Utilisez les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour changer la valeur puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de valider la modification.

Le curseur se positionne automatiquement sur le paramètre suivant. Une fois les deux paramètres réglés, passez à l'écran suivant.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Fréquence cardiaque

Vous pouvez saisir ici votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque au repos se mesure en plaçant les doigts sur le poignet puis en comptant les pulsations du pouls pendant une minute, ou en comptant le nombre de pulsations pendant 15 secondes et en multipliant celui-ci par quatre. (Veillez à être détendu et à ne pas avoir fait d'exercice avant de prendre votre pouls.) Après avoir pris votre pouls, tapez à l'écran la valeur de la fréquence cardiaque au repos. Cette valeur peut être ultérieurement modifiée si nécessaire en mesurant le pouls au moyen du capteur de pulsations inclus (page 71).

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, il ne sera pas utile de la saisir ici ; elle sera automatiquement calculée par défaut à partir de votre âge.



Utilisez les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour changer la valeur puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de valider la modification.

Le curseur se positionne automatiquement sur le paramètre suivant. Une fois les deux paramètres réglés, passez à l'écran suivant.

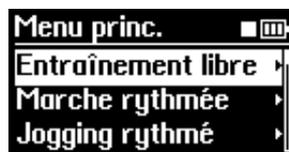
NOTE

Pour plus de détails sur la fréquence cardiaque au repos et la fréquence cardiaque maximum, consultez les pages 71 et 72.

Félicitations !

Vous avez effectué tous les réglages initiaux nécessaires et pouvez à présent utiliser votre nouveau BF-11.

Le Menu principal du BF-11 s'affiche automatiquement. Sélectionnez l'un des modes du Menu principal (reportez-vous à la section adéquate de ce manuel y afférente) et commencez votre entraînement !



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Blocage des commandes

Cette fonction vous permet de « geler » les commandes de panneau du BF-11 de sorte à vous éviter de modifier par inadvertance des réglages en cours d'entraînement. Lorsque la fonction Blocage des commandes est activée, les touches [MENU/BACK] et ▲/▼ (Haut/Bas) sont inactives. Seule la touche [⏻] (Veille/Marche) peut être utilisée.

Procédure

1 Appuyez sur la touche [⏻] (Veille/Marche) alors que l'appareil est sous tension.

L'« Assistant Blocage » apparaît. Ce menu contient deux options : Hors tension et Blocage.



NOTE

Si vous souhaitez annuler l'opération, vous appuyerez sur la touche [MENU/BACK].

2 Sélectionnez l'élément « Blocage » à l'aide des touches ▲/▼ (Haut/Bas) puis appuyez simultanément sur les deux touches afin d'activer la fonction Blocage.

■ Pour désactiver la fonction Blocage des commandes

1 Appuyez sur la touche [⏻] (Veille/Marche) tandis que la fonction Blocage est active.

L'« Assistant Blocage » apparaît. Ce menu contient deux options : Hors tension et Blocage éteint.

2 Sélectionnez l'élément « Blocage éteint » puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin d'activer la fonction Blocage.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Mise hors tension

Vous pouvez éteindre le BF-11 de deux façons différentes :

Appuyez sur la touche [] (Veille/Marche) puis relâchez celle-ci. Lorsque le menu ci-dessous apparaît, sélectionnez « Hors tension » à l'aide des touches ▲/▼ (Haut/Bas).

**NOTE**

Pour annuler l'opération, appuyez sur la touche [MENU/BACK].

Appuyez sur la touche [] (Veille/Marche) et maintenez celle-ci enfoncée pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que l'écran ci-dessous apparaisse.

**NOTE**

Si aucun titre n'est lu ni aucune opération exécutée pendant 30 minutes d'affilée, l'alimentation sera automatiquement coupée.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



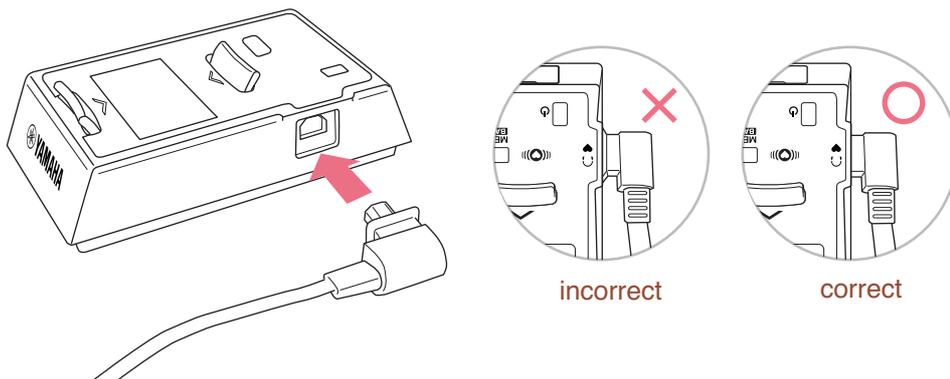
Port du BF-11

Port du brassard

■ Fixation du BF-11 au brassard

1 Connectez le câble des écouteurs au BF-11.

Prenez soin d'enfoncer le connecteur des écouteurs à fond jusqu'à ce que la garniture silicone touche la surface.



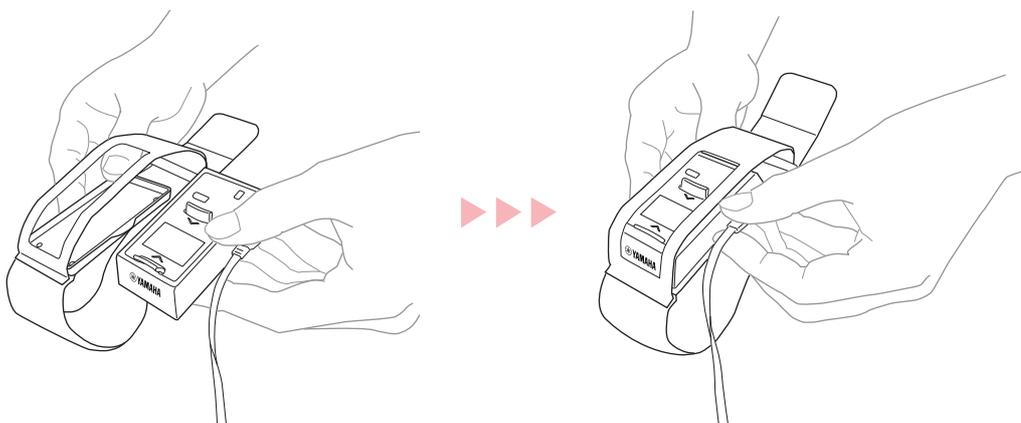
⚠ ATTENTION

- Ne débranchez pas le câble des écouteurs du BF-11 lorsque l'appareil est en cours d'utilisation. Si des gouttes de pluie, de sueur ou tout autre liquide pénètrent à l'intérieur du BF-11 par la borne des écouteurs, cela pourra endommager l'appareil.
- Pour déconnecter le câble des écouteurs, saisissez-vous directement du connecteur et tirez-le. N'exercez jamais de pression sur le câble.

📌 NOTE

Si la garniture silicone se détache, remettez-la en place de telle sorte que la partie saillante concorde avec le trou correspondant de la prise.

2 Fixez l'appareil au brassard.



📌 IMPORTANT

- Veillez à ce que le logo YAMAHA paraisse sur le dessus du brassard. Le brassard est ainsi bien orienté pour recevoir le BF-11.
- Insérez complètement le BF-11 jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

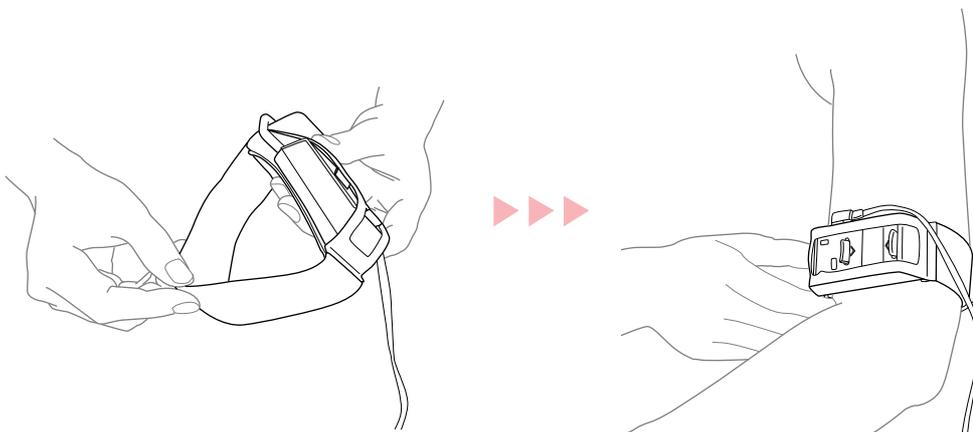


■ Fixation du brassard au bras

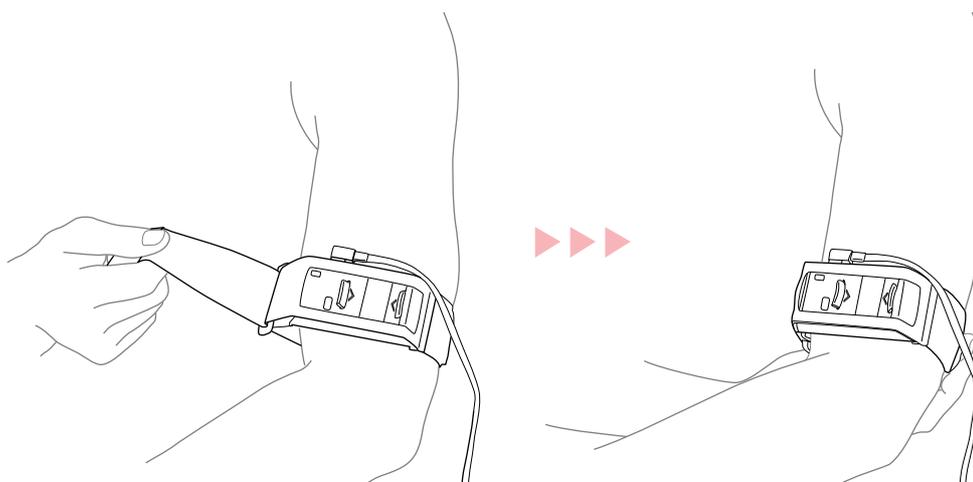
i IMPORTANT

Veillez à ne porter le brassard que lorsque celui-ci contient le BF-11. La bande ne pourra pas être réglée si le brassard est vide.

1 Desserrez le brassard et faites-le remonter le long de votre bras gauche.



2 Fixez le brassard au bras, juste au-dessus du coude.



i IMPORTANT

- Ajustez la position du brassard de manière à pouvoir aisément consulter l'écran.
- Portez le brassard exclusivement au niveau de la partie supérieure du bras (et non au cou, au poignet, à la cheville, etc.). Le capteur de mouvement risque de ne pas fonctionner correctement s'il est placé à un mauvais endroit.
- Assurez-vous que le BF-11 est bien placé au-dessus du coude. Le capteur de l'appareil qui mesure les vibrations en cours d'exercice ne fonctionnera pas correctement si l'appareil est porté au-dessous du coude.
- Le brassard ne doit être ni trop serré ni trop lâche. S'il est trop serré, il pourra vous gêner, voire vous blesser ; s'il est trop lâche, le capteur pourra ne pas fonctionner correctement ou l'appareil risquera de tomber.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

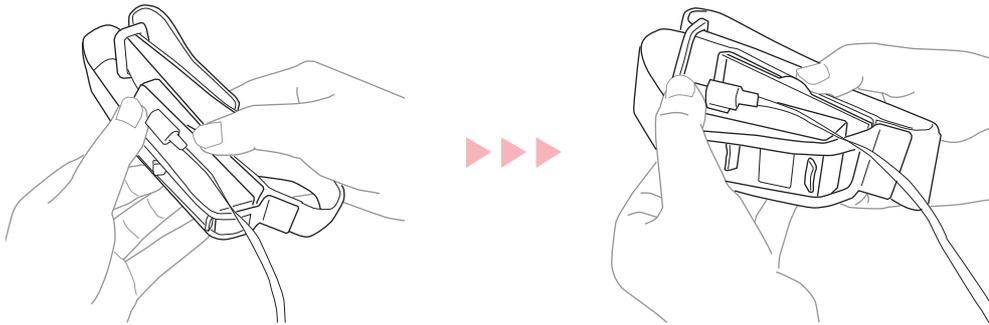
Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



■ Retrait du BF-11 du brassard

Tirez la languette vers le bas, dégagez l'appareil et sortez-le.



■ Entretien du brassard

Le brassard ne requiert aucun traitement particulier mais s'il se salit, il faudra le laver délicatement à la main et à l'eau. Vous vérifierez qu'il est complètement sec avant de l'utiliser à nouveau.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

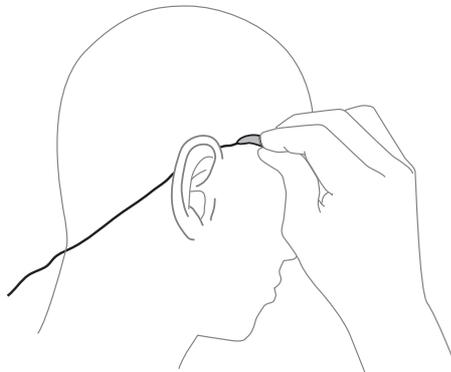
Réglages

Port des écouteurs et du capteur de pulsations

i IMPORTANT

Assurez-vous de ne pas inverser les écouteurs droit (R) et gauche (L). Les écouteurs ne fonctionneront pas correctement s'ils sont inversés.

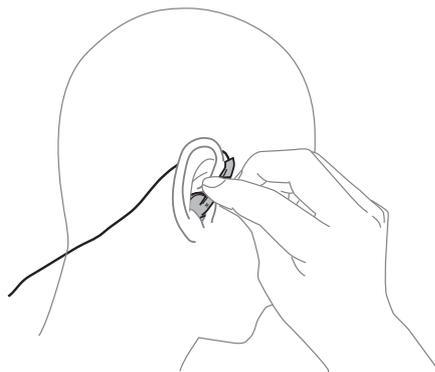
1 Accrochez le câble de l'écouteur au-dessus de l'oreille.



2 Introduisez l'écouteur dans l'oreille.

NOTE

Pour plus de confort et un meilleur ajustement, vous pouvez équiper les écouteurs de coussinets avant de les porter.



Guide de dépannage

Arborescence des menus

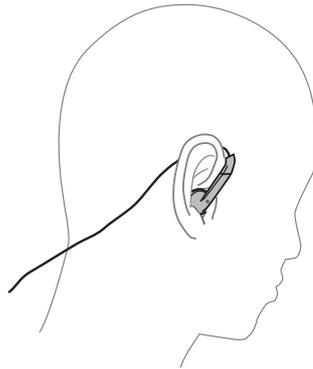
Index

Suite à la page suivante



3 Ajustez l'angle des écouteurs selon les besoins.

Procédez de la même manière pour les deux écouteurs et les deux oreilles.



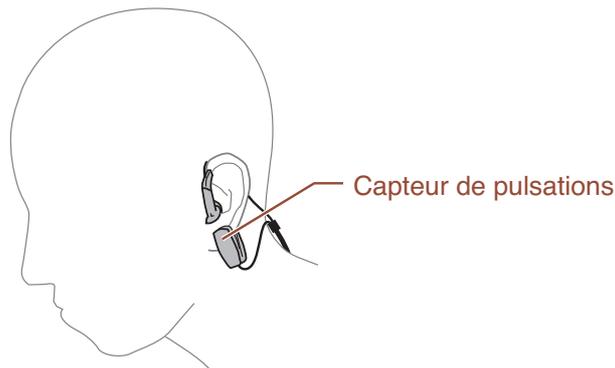
i IMPORTANT

Pour une position correcte de l'écouteur, inclinez légèrement celui-ci contre l'oreille. Cependant, les deux oreilles ne sont pas forcément identiques ; il convient donc d'ajuster les écouteurs pour un maximum de confort et une écoute optimale.

NOTE

Si vous souhaitez utiliser vos propres écouteurs, servez-vous de l'adaptateur de prise proposé en option.

4 Fixez le capteur de pulsations sur le lobe de votre oreille.



Lors de l'activation d'un mode d'entraînement, le témoin lumineux sur l'appareil clignote au rythme de votre fréquence cardiaque (page 10).

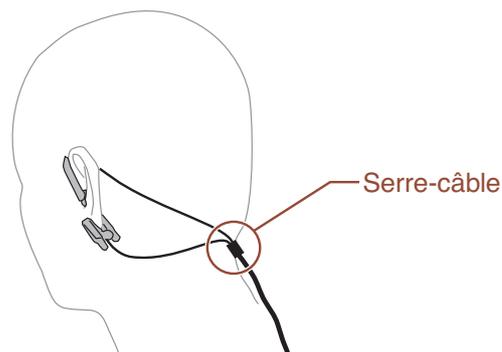
ASTUCE

Si votre fréquence cardiaque ne peut être détectée, il faudra exécuter la procédure suivante :

- Frottez légèrement l'oreille ou massez-la pour stimuler la circulation sanguine.
- Changez l'emplacement du capteur de pulsations.
- Ajustez la sensibilité du capteur de pulsations (page 66).

5 Faites glisser le serre-câble en direction de votre tête.

Les écouteurs épouseront alors mieux la forme de votre cou et de votre tête. Ajustez le serre-câble sur la position la plus confortable pour vous.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

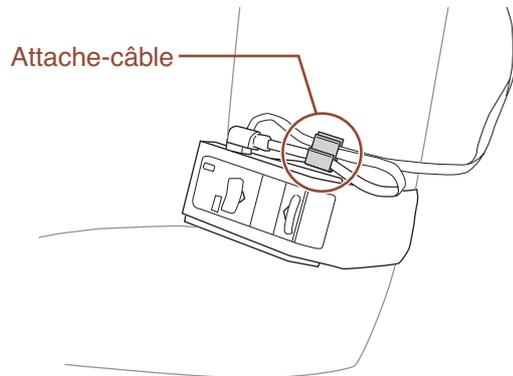
Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index

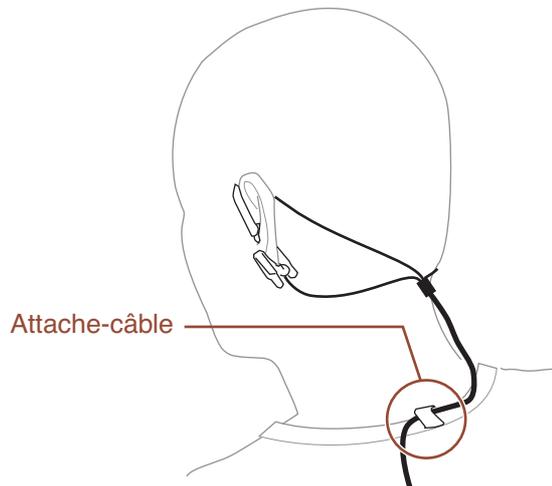


■ Utilisation de l'attache-câble

Si le câble est trop long et qu'il vous gêne lors de l'entraînement, vous enroulerez la portion du câble excédentaire et la fixerez au moyen de l'attache-câble.



Si nécessaire, vous pouvez également fixer le câble à vos vêtements au moyen de l'attache-câble.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Fonctions de base

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

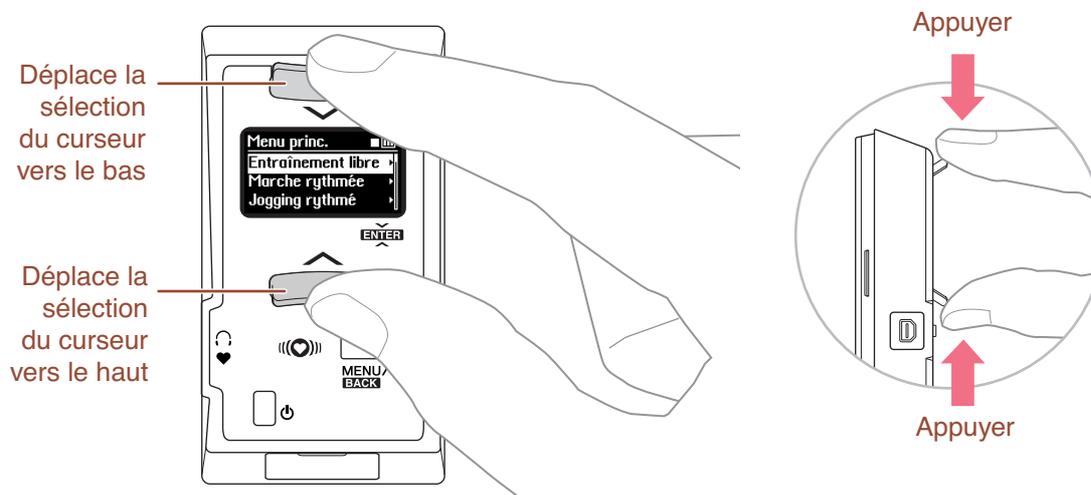
Réglages

Cette section vous explique comment utiliser les commandes du BF-11 pour les fonctions de base de l'appareil. Celles-ci incluent le déplacement de la sélection du curseur, la sélection d'éléments de menu et la modification des réglages et des valeurs de paramètres.

Nous vous recommandons de lire attentivement cette section afin de bien l'assimiler car les autres sections du manuel présupposent que vous soyez déjà familiarisé avec les fonctions de base de l'appareil.

Sélection d'un élément de menu

Appuyez respectivement sur la touche ▲ (Haut) pour déplacer la sélection du curseur dans le menu vers le haut et sur la touche ▼ (Bas) afin de faire défiler celle-ci vers le bas.



NOTE

Si le menu comprend au moins 4 éléments, une barre de défilement apparaîtra à la droite de l'écran.

Modification d'un réglage ou d'un paramètre

- 1 Lorsque vous appelez un écran qui comporte des réglages ou des paramètres que vous pouvez modifier, le premier paramètre disponible est automatiquement sélectionné.
(La sélection du curseur clignote pour indiquer qu'elle peut être modifiée.)

Poids/Taille	
Poids	54.4kg
Taille	168cm
	(119.9lb)

- 2 Modifiez le réglage ou la valeur sélectionné(e) au moyen des touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Appuyez sur la touche appropriée pour modifier le réglage. Pour les valeurs numériques, chaque pression incrémente ou décrément la valeur. Si une valeur numérique doit être considérablement changée, vous maintiendrez la touche concernée enfoncée en conséquence.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Entrée

Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour ouvrir le menu ou saisir le réglage.

Retour

Si vous souhaitez revenir à l'écran ou au paramètre précédent afin de modifier le réglage que vous venez d'effectuer, appuyez sur la touche [MENU/BACK].

À propos des icônes d'écran

Certaines icônes s'affichent en haut de l'écran pour indiquer l'état du BF-11.



①		Shuffle (page 65)
②	ou	Répétition (page 65)
③		Lecture
		Pause
		Stop
④		Niveau de charge restante de la pile (page 9)

Reportez-vous respectivement en [page 42](#) pour plus d'informations sur l'utilisation de l'appareil pendant l'entraînement et en [page 57](#) pour les détails sur le fonctionnement en mode Lecture musicale.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Entraînement avec le BF-11

Le BF-11 est un lecteur musical unique en son genre, conçu spécialement pour être utilisé durant l'entraînement physique. Il dispose d'une grande variété de fonctions sophistiquées qui adaptent la musique à vos exercices. Le BF-11 contrôle votre rythme cardiaque ainsi que vos foulées de marche/jogging et sélectionne automatiquement la musique correspondant au tempo le mieux approprié à votre entraînement. L'appareil vous offre également des programmes d'entraînement détaillés et complets, qui ont recours à la musique et au tempo pour vous guider tout au long de votre session d'exercices, de la même manière que le ferait un coach ou un entraîneur.

Le BF-11 est doté de trois modes d'entraînement de base : Entraînement libre, Marche rythmée/Jogging rythmé ou Entraînement,

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Tables des matières

Marche/jogging à votre propre rythme : mode Entraînement libre ...	25
Exercices en mode Entraînement libre	26
Réglage objectif et Sélection musique.....	27
Après une session d'entraînement libre	29
Modes rythmés : Marche rythmée et Jogging rythmé	30
Entraînement en modes rythmés	31
Info Qu'est-ce qu'un exercice d'aérobic efficace ?	33
S'exercer en suivant un programme d'entraînement : mode Entraînement.....	35
S'exercer à l'aide de programmes présélectionnés	35
Création d'un nouveau programme	37
Info À propos de la fréquence cardiaque de réserve	38
Édition du programme présélectionné (ou déjà créé)	39
Suppression de programme	41
Fonctionnement en cours d'entraînement	42
Gestion des journaux d'exercices	46
Vérification des journaux d'exercices.....	46
Suppression des journaux d'exercices	47

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index



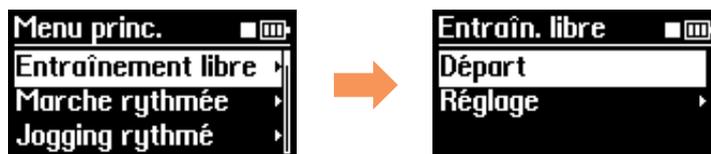
Marche/jogging à votre propre rythme : mode Entraînement libre

En mode Entraînement libre, le BF-11 fait automatiquement correspondre la musique à votre rythme d'effort, en sélectionnant les titres dont le tempo est équivalent à votre vitesse de jogging ou de marche. Lorsque vous changez de rythme, la musique change également en conséquence. Ceci vous permet d'effectuer votre jogging en toute liberté et à votre propre rythme, tout en appréciant la musique, qui est parfaitement adaptée à votre cadence.

Si vous souhaitez restreindre la longueur de votre session d'entraînement, vous utiliserez le paramètre Réglage objectif pour arrêter automatiquement la reproduction musicale dès que vous atteignez l'objectif souhaité. Vous pouvez déterminer l'objectif à réaliser en termes de temps ou de distance spécifiques à couvrir ou encore de nombre de calories à brûler. (Seul un seul de ces objectifs peut être fixé et appliqué par session.)

Pour appeler le mode Entraînement libre :

Sélectionnez « Entraînement libre » dans le Menu principal.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Exercices en mode Entraînement libre

Le mode Entraînement libre est une méthode facile et commode pour vous exercer à l'aide des fonctionnalités polyvalentes de modification de tempo du BF-11, qui adaptent automatiquement la musique sélectionnée au rythme de votre effort.

NOTE

Gardez à l'esprit qu'il faut patienter quelques secondes avant que l'appareil ne détecte votre rythme et ne sélectionne un titre adapté en conséquence.

ASTUCE

Si vous trouvez que les morceaux changent trop fréquemment ou que peu de titres sélectionnés correspondent à votre rythme, vous pourrez régler la sensibilité du capteur de foulée et/ou de rythme en conséquence (page 67).

Procédure

1 Depuis le menu Entraînement libre, sélectionnez « Départ », puis commencez votre exercice de jogging ou de marche.

Vous pouvez déterminer le Réglage objectif (objectifs à réaliser au cours de l'entraînement) et/ou sélectionner la liste d'écoute pour la session en cours. Pour ce faire, sélectionnez ici « Réglage » puis allez en page 27 (Réglage objectif et Sélection musique).

Une fois le Réglage objectif défini, celui-ci s'affiche dans le menu « Départ » à votre prochaine utilisation de l'appareil, ce qui vous permet de conserver les mêmes réglages qu'à votre dernière session d'entraînement.

NOTE

Si le capteur de pulsations n'est pas correctement fixé ou si l'appareil ne détecte pas votre fréquence cardiaque (la diode est éteinte), celle-ci ne sera pas enregistrée dans le journal d'exercices (page 29). Remettez le capteur de pulsations correctement en place et assurez-vous que l'appareil mesure votre fréquence cardiaque.

NOTE

En ce qui concerne la lecture de certains titres (et bien entendu, selon les caractéristiques des morceaux concernés), vous constaterez que le tempo ne correspond pas toujours à votre rythme. Dans ce cas, vous pouvez corriger manuellement les informations liées au tempo, dans l'application BODiBEAT Station. Pour plus de détails, reportez-vous au mode d'emploi de BODiBEAT Station.

2 Vous avez la possibilité, en effectuant vos exercices de jogging ou de marche, de modifier le volume sonore de l'appareil, de sélectionner de nouveaux titres ou de verrouiller le rythme.

Pour les détails concernant ces opérations, reportez-vous à la section « Fonctionnement en cours d'entraînement » en page 42.

3 Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/bas) après avoir appuyé une fois sur la touche [MENU/BACK].

Un journal s'affiche automatiquement, qui récapitule les informations détaillées relatives à votre session. (Pour plus de détails sur le journal de session, reportez-vous à la section « Après une session d'entraînement libre » à la page 29.)

Vous pouvez également arrêter la session en maintenant les touches ▲/▼ (Haut/Bas) enfoncées simultanément.

Si un objectif a été fixé préalablement, la lecture musicale s'arrêtera automatiquement une fois l'objectif atteint et l'écran du journal s'affichera.

NOTE

Lorsque la fonction didactique (page 74) est activée, un message de confirmation apparaît avant l'affichage de l'écran de journal et vous invite à mettre à jour la fréquence cardiaque maximum ainsi que le tempo.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Réglage objectif et Sélection musique

Grâce aux paramètres Réglage objectif, vous pouvez fixer la durée de temps souhaitée pour votre session, la distance à parcourir ou le nombre de calories à perdre. Le BF-11 arrête automatiquement la reproduction dès que l'objectif désiré est atteint.

Les paramètres Réglage objectif disposent, par commodité, de plusieurs valeurs présélectionnées. Un réglage « Personnalisé » existe aussi pour chacun de ces paramètres, ce qui vous permet de déterminer librement l'objectif recherché.

Une fois le Réglage objectif spécifié, vous pouvez sélectionner la musique de votre choix (tous les titres ou certaines listes d'écoute particulières) depuis les écrans Réglage objectif ci-dessous, à condition que le BF-11 contienne déjà des listes d'écoutes.

Procédure

- 1 Depuis le menu Entraînement libre, sélectionnez « Réglage ».



- 2 Sélectionnez la valeur souhaitée : **Durée, Distance, Calories.**

Si vous souhaitez bénéficier d'une session d'entraînement ouverte, vous sélectionnez « Illimité » et passerez directement à l'étape 4.

- 3 Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin d'appeler les valeurs du réglage sélectionné, puis fixez la cible selon les besoins.

Durée

Valeurs disponibles :

10, 20, 30, 45, 60, 90 (minutes), Personnalisé

Distance

Valeurs disponibles :

3, 5, 10 (kilomètres), Demi-marathon, Marathon, Personnalisé

NOTE

Lorsque les unités de mesure sont réglés sur « Miles/Pieds » sous le paramètre Mesure (page 69), les valeurs disponibles sont les suivantes :

2, 5, 10 (miles), Demi-marathon, Marathon, Personnalisé

Calories

Valeurs disponibles :

100, 300, 500, 700, 1000 (K calories), Personnalisé

NOTE

Le nombre de calories brûlées est calculé grâce à la formule suivante :

Calories perdues au cours de la marche (kcal) =

$0,0005 \times \text{vitesse (mètre/min)} \times \text{Poids (kg)} \times \text{Temps (min)}$

Calories perdues au cours du jogging (kcal) =

$0,001 \times \text{vitesse (mètre/min)} \times \text{Poids (kg)} \times \text{Temps (min)}$

(Le métabolisme basal pour la durée de l'exercice n'est pas inclus dans cette formule.)



Suite à la page suivante

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Pour entrer un réglage personnalisé, il faut d'abord sélectionner « Personnalisé » respectivement dans les menus Durée, Distance ou Calories. Vous pouvez ensuite changer de valeur à l'aide des touches ▲/▼ (Haut/Bas) et entrer la nouvelle mesure en appuyant tout simplement sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) simultanément.

4 Depuis le menu Réglage objectif approprié, allez sur le menu Sélection musique.

Si vous avez sélectionné le réglage Illimité (à l'étape 2 ci-dessus) : appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Si vous avez sélectionné le réglage Durée, Distance ou Calories (à l'étape 3 au-dessus) : allez sur l'écran des réglages spécifique au réglage sélectionné puis appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas).

NOTE

Lorsque le paramètre Priorité musicale (page 61) est réglé sur « Titres BODiBEAT », l'écran Sélect. musique ne s'affiche pas et le système retourne sur l'écran précédent.

5 Depuis le menu Sélection musique, choisissez le réglage souhaité.

Valeurs disponibles :

Tous les titres, Liste(s) d'écoute

NOTE

D'autres listes d'écoute s'affichent ici dès que vous les créez à l'aide du logiciel inclus, et les chargez sur le BF-11. Par défaut, le BF-11 ne contient pas de liste d'écoute de musique personnalisée. Cependant, il crée automatiquement deux listes d'écoute (Marche et jogging) dès que vous chargez vos premiers titres sur l'appareil. Le BF-11 trie automatiquement les titres que vous avez chargés selon leur tempo et les affecte à la liste d'écoute adéquate.

NOTE

Même lorsque vous sélectionnez une Liste d'écoute spécifique ou « Tous les titres », la reproduction peut être un mixage de titres BODiBEAT pré-chargés et de titres audio ou se composer exclusivement de titres BODiBEAT. Ceci pourrait se produire dans les cas suivants :

- Aucune titre au tempo approprié n'existe dans la Liste d'écoute spécifiée ou parmi les titres présents sur l'appareil.
- Le paramètre Priorité musicale (page 61) a été réglé sur « Mix », ce qui signifie que les titres audio et les titres BODiBEAT sont mélangés dans un rapport 50/50. (Le réglage par défaut de Priorité musicale est spécifié sur « Titres utilisateur », ce qui indique que seuls les titres audio sont reproduits, à moins qu'il n'existe pas de titre au tempo approprié).

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Après une session d'entraînement libre

Une fois votre session arrêtée (automatiquement ou manuellement), un journal de session s'affiche automatiquement. Ce journal répertorie d'importantes informations relatives à la session et à votre condition physique. Il fournit aussi des graphes indiquant les changements de vitesse et de fréquence cardiaque durant la session.

Gardez à l'esprit que vous pouvez utiliser le logiciel fort commode inclus avec le BF-11 afin de gérer, visualiser et même imprimer plus facilement les journaux et les graphes se rapportant à vos différentes sessions d'exercices.

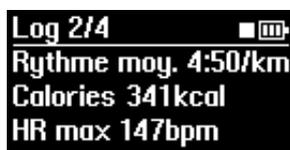
Dès que le mode Entraînement libre est arrêté, le premier écran de journal apparaît :



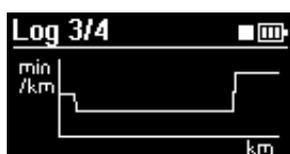
Servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour parcourir les pages de l'écran afin de visualiser toutes les entrées et les graphes du journal. Les écrans des graphes en pages 3/4 et 4/4 offrent en particulier des indications faciles à comprendre sur les modalités de changement de rythme et de fréquence cardiaque au fur et à mesure du déroulement de la session.



Indique la durée totale et la distance totale relatives à la session.



Indique le rythme moyen, les calories totales ainsi que la fréquence cardiaque maximum relatives à la session.



Affiche sous forme de graphe les changements de rythme sur toute la durée de la session.



Affiche sous forme de graphe les changements de fréquence cardiaque sur toute la durée de la session.

NOTE

L'estimation des valeurs liées à la distance, au rythme, aux calories ou à la fréquence cardiaque dans les journaux étant fondée sur les Réglages utilisateur, celles-ci risquent d'être différentes des valeurs réelles.

NOTE

Ces écrans de journaux sont identiques à ceux du menu Données, sous le Menu principal, et peuvent être visualisés à tout moment à partir du menu Données (les journaux des dernières 99 sessions d'entraînement sont sauvegardés sur l'appareil).

Pour quitter les pages des écrans de journaux, appuyez sur la touche [MENU/BACK] afin de retourner sur l'écran Entraînement libre. Vous pouvez également maintenir cette touche enfoncée et revenir ainsi sur le [MENU/BACK] principal.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Modes rythmés : Marche rythmée et Jogging rythmé

Les modes rythmés offrent la lecture musicale la plus adaptée aux exercices d'aérobic. Dans cette perspective, ils sont similaires au mode Entraînement libre. Cependant, ils poussent le processus plus loin, en surveillant votre fréquence cardiaque et en vous offrant des méthodes sophistiquées pour modifier la musique afin de vous fournir des exercices d'aérobic optimaux, parfaitement programmés, qui correspondent à votre condition physique et à l'intensité de votre entraînement.

Le capteur de pulsations intégré détecte votre fréquence cardiaque au fur et à mesure de votre entraînement. Le BF-11 calcule, continuellement et en temps réel, la cadence de l'effort optimal pour vous, en fonction de votre condition physique, puis modifie la musique automatiquement de sorte qu'elle corresponde à votre rythme et votre fréquence cardiaque. Si votre exercice est trop ardu et votre fréquence cardiaque trop élevée (supérieure à la valeur optimale), le BF-11 exécutera des titres d'un tempo moins rapide. De la même façon, si votre effort est trop facile et relaxé pour vous apporter les bienfaits escomptés, le BF-11 reproduira de la musique à un rythme accéléré. Ces méthodes vous garantissent des conditions d'entraînement optimales, ni trop strictes ni trop relâchées.

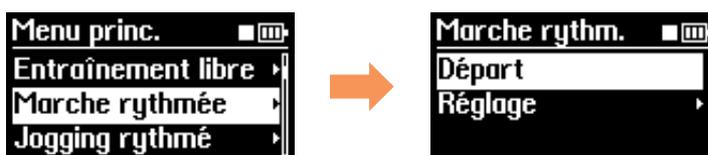
Chaque mode rythmé dispose également de segments d'échauffement et de récupération, automatiquement programmés, qui structurent efficacement vos sessions et vous aident à éviter le stress et l'épuisement inutiles.

Étant donné que les modes rythmés surveillent votre fréquence cardiaque, il est impératif que vous fixiez correctement le capteur de pulsations. (Pour obtenir les instructions nécessaires, reportez-vous à la [page 20](#).) Vous devez également veiller à effectuer les autres réglages, tels que celui de votre âge et de votre fréquence cardiaque au repos ([page 71](#)).

Il existe deux modes rythmés : Marche rythmée et Jogging rythmé. Ceux-ci fonctionnent essentiellement selon le même déroulé opératoire, excepté que le mode Marche rythmée est spécifiquement programmé pour la marche rythmée et Jogging rythmé pour l'effort plus contraignant et intense requis par le jogging. (Cependant, les titres au tempo lent correspondant à la marche peuvent parfois être exécutés lorsque votre fréquence cardiaque devient plus élevée que la valeur optimale souhaitée.)

Pour appeler le mode Marche rythmée ou Jogging rythmé :

Sélectionnez « Marche rythmée » ou « Jogging rythmé » dans le Menu principal.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Entraînement en modes rythmés

Les modes rythmés surveillent votre fréquence cardiaque et prennent en considération votre fréquence cardiaque maximum ainsi que votre fréquence cardiaque au repos afin de programmer automatiquement l'entraînement idéal pour vous, en modifiant la musique de sorte que celle-ci puisse correspondre à votre condition physique et à l'intensité de votre effort.

Avant de commencer l'entraînement, vérifiez que vous avez correctement saisi votre date de naissance et votre fréquence cardiaque au repos (page 71).

Procédure

- 1 Depuis le Menu principal, sélectionnez le mode en fonction du type d'exercices que vous souhaitez effectuer : Marche rythmée (pour la marche) ou Jogging rythmé (pour le jogging).**
- 2 Vérifiez que le capteur de pulsations est correctement fixé (page 20).**
Lorsque le capteur est bien placé, la DEL clignote en rythme avec votre fréquence cardiaque.
- 3 Depuis le menu Marche rythmée ou Jogging rythmé, sélectionnez « Départ », puis commencez votre entraînement au tempo du titre en cours d'exécution.**

Vous pouvez déterminer le Réglage objectif (objectifs à réaliser au cours de l'entraînement) et/ou sélectionner la liste d'écoute pour la session en cours. Pour ce faire, sélectionnez ici « Réglage » puis allez en page 27 (Réglage objectif et Sélection musique).

Une fois le Réglage objectif défini, celui-ci s'affiche dans le menu « Départ » à votre prochaine utilisation de l'appareil, ce qui vous permet de conserver les mêmes réglages qu'à votre dernière session d'entraînement.

AVERTISSEMENT

Dans les modes rythmés, l'appareil contrôle votre fréquence cardiaque et fournit un titre au tempo optimal. Cependant, si vous trouvez qu'il vous est trop difficile de suivre le rythme du titre en cours, ne vous forcez pas à le faire. Ralentissez le rythme en conséquence (page 44) ou arrêtez l'exercice.

NOTE

Si le capteur de pulsations n'est pas correctement fixé ou a accidentellement glissé de son emplacement initial, le message « Erreur de mesure ! » s'affichera. Dans ce cas, fixez à nouveau le capteur de pulsations en place et poursuivez votre entraînement.

NOTE

Au début de cet exercice, un segment d'échauffement de deux minutes (Marche rythmée) ou trois minutes (Jogging rythmé) est inséré. Vous pourrez modifier le rythme manuellement durant l'échauffement s'il vous semble trop lent ou trop rapide (page 44).

NOTE

En ce qui concerne la lecture des morceaux audio, le tempo du titre qui est analysé par l'application BODiBEAT Station peut différer du tempo actuellement sélectionné, en fonction des caractéristiques du titre choisi. Dans ce cas, vous pouvez corriger manuellement les informations liées au tempo, via BODiBEAT Station. Pour plus de détails, reportez-vous au mode d'emploi de BODiBEAT Station.

ASTUCE

Lorsque la fonction Guide Tempo (page 62) est activée, le guide ne retentit que lorsque votre rythme de marche/jogging dévie du tempo du morceau sélectionné.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Suite à la page suivante



- 4 Vous avez la possibilité, en effectuant vos exercices de jogging ou de marche, de modifier le volume sonore de l'appareil et de sélectionner de nouveaux titres. Vous pouvez également verrouiller le rythme ou le modifier. (Pour les détails concernant ces opérations, reportez-vous à la section « Fonctionnement en cours d'entraînement » en page 42.)**

Au début des segments d'échauffement et de récupération, les mentions « Échauffement » et « Récupération » apparaissent respectivement à l'écran pendant plusieurs secondes, suivies par les écrans des exercices habituels.

- 5 Lorsque vous appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) après avoir appuyé une fois sur la touche [MENU/BACK], le segment de « récupération » (morceau plus lent qui a pour but de vous aider à ralentir votre rythme) démarre. Au bout de trois minutes, lorsque le segment de récupération touche à sa fin, la reproduction s'arrête et la session se termine.**

Un journal s'affiche automatiquement, qui récapitule les informations détaillées relatives à votre session.

Vous pouvez également démarrer le segment de récupération en enfonçant simultanément les touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Si vous appuyez à nouveau sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) après avoir enfoncé la touche [MENU/BACK] pendant le segment de récupération, la session sera immédiatement interrompue et l'écran de journal s'affichera.

Si un objectif a été fixé préalablement, le segment de récupération démarrera automatiquement avant que l'objectif n'ait été atteint. Au bout de trois minutes environ, lorsque le segment de récupération touche à sa fin, la reproduction s'arrête et l'écran de journal s'affiche.

NOTE

Lorsque la fonction didactique (page 74) est activée, un message de confirmation apparaît avant l'affichage de l'écran de journal et vous invite à mettre à jour la fréquence cardiaque maximum ainsi que le tempo.

Les indications et les opérations relatives aux écrans de journaux de sessions en mode rythmé sont identiques à celles du mode Entraînement libre. (Reportez-vous en page 29.)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

**Info****Qu'est-ce qu'un exercice d'aérobic efficace ?**

Un exercice d'aérobic, tel que la marche ou le jogging vous aide à développer vos fonctions cardio-pulmonaires et augmente votre endurance. La résistance physique étant un bon critère de mesure de l'âge physique, la pratique régulière d'exercices d'aérobic vous permet de garder la forme.

Les exercices physiques sont également très efficaces pour perdre du poids. L'oxygène qui pénètre dans le corps permet de brûler et d'éliminer la graisse. De plus, le développement de la masse musculaire induit par l'entraînement renforce le métabolisme basal et entraîne la perte progressive des graisses accumulées par l'organisme.

Pour tirer le meilleur profit des exercices d'aérobic, il est très important d'éviter de s'entraîner de manière risquée et d'être prudent dans la détermination des niveaux appropriés de l'intensité (par ex., pour le rythme de la marche ou du jogging) et de la durée de l'effort.

Intensité de l'effort et fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque augmente avec l'effort. Étant donné qu'un entraînement intense renforce votre fréquence cardiaque de manière plus significative qu'un exercice léger, la fréquence cardiaque est un indicateur fiable de l'intensité de l'effort. Pour parvenir aux bienfaits escomptés, il est important de déterminer à l'avance la fréquence cardiaque ciblée et d'essayer d'augmenter votre fréquence cardiaque durant l'entraînement afin de la rapprocher le plus possible de la mesure souhaitée.

Comment déterminer la fréquence cardiaque ciblée ? Il existe plusieurs méthodes de calcul de la fréquence cardiaque, mais le BF-11 adopte celle qui utilise le pourcentage %HRR (pourcentage de fréquence cardiaque de réserve). Le pourcentage %HRR estime à 0 % votre fréquence cardiaque au repos et à 100 % votre fréquence cardiaque maximum (durant l'entraînement le plus intense). Pour la marche, un pourcentage %HRR de 55 % à 75 % est optimal pour les exercices d'aérobic. Quant au jogging, le pourcentage %HRR optimal estimé varie de 65 % à 75 %. La formule spécifique utilisée pour le calcul de la fréquence cardiaque optimale ciblée est décrite en [page 38](#).

NOTE

Le BF-11 calcule votre fréquence cardiaque selon le débit sanguin détecté au niveau du lobe de votre oreille par le capteur de pulsations fourni.

Les modes rythmés vous permettent de maintenir la fréquence cardiaque optimale durant l'entraînement sans qu'il soit nécessaire d'y porter une attention constante : en effet, il vous suffit tout simplement d'entrer à l'avance vos mesures respectives de fréquence cardiaque au repos et de fréquence cardiaque maximum. Lorsque votre fréquence cardiaque baisse en deçà du niveau optimal, des titres au tempo rapide sont exécutés pour vous inciter à augmenter votre rythme. De la même manière, lorsque votre fréquence cardiaque excède le niveau optimal, les titres au tempo plus lent sont joués pour vous encourager à diminuer votre cadence. Grâce à cette fonction, vous pouvez synchroniser votre rythme de marche ou de jogging sur le tempo de la musique exécutée, tout en conservant votre fréquence cardiaque optimale (reportez-vous au graphe ci-dessous). Il vous est également possible de vérifier aisément, à l'aide de la diode, si votre fréquence cardiaque est optimale ou non. Lorsque votre fréquence est optimale (%HRR est de 55 % à 75 %), la diode clignote en vert. Si elle est inférieure à la valeur optimale, la diode clignotera en bleu. Si elle est supérieure à la valeur optimale, la diode clignotera en rouge.



Suite à la page suivante

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

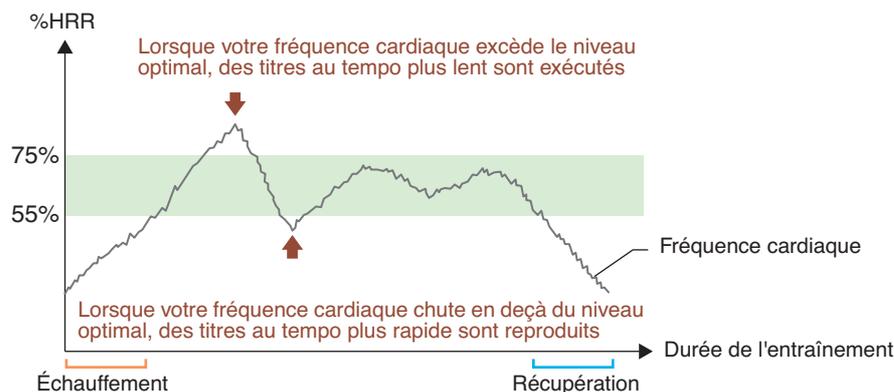
Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Durée de l'entraînement

Pour optimiser les résultats, une session d'entraînement doit durer au moins quinze minutes. Cependant, il est recommandé d'avoir des sessions de vingt minutes au minimum, car l'entraînement prolongé renforce et fait perdurer l'élimination des graisses. Par contre, il convient de consacrer plus de temps à la marche qu'au jogging, soit de 30 à 40 minutes environ, car la fréquence cardiaque augmente plus lentement dans ce cas.

Échauffement et récupération

L'échauffement et la récupération sont nécessaires non seulement pour l'efficacité de l'entraînement mais également pour se protéger des risques de blessure et d'épuisement. Généralement, les flexions et le stretching ainsi qu'un minimum d'exercices de relaxation sont extrêmement bénéfiques pour l'échauffement et la récupération. Les modes rythmés du BF-11 comprennent des segments d'échauffement et de récupération pour vous guider naturellement vers un entraînement plus léger. Au début et en fin d'exercice, des titres au tempo plus lent sont automatiquement exécutés. Il vous suffit de synchroniser votre cadence sur le rythme de la musique exécutée, et vous pouvez effectuer correctement les étapes d'échauffement et de récupération.

Pour un entraînement en toute sécurité

Vous devez prêter une attention particulière à l'environnement ambiant afin d'éviter tout risque d'accident.

- Optez pour des emplacements où la circulation de voitures est faible, voire inexistante, tels que les parcs ou les pistes de jogging.
- Exercez-vous si possible à la lumière du jour. L'entraînement au crépuscule ou après le coucher du soleil, pire encore, durant la nuit, risque de vous empêcher de percevoir les obstacles dangereux, et d'empêcher d'autres personnes ou des automobilistes de vous voir.
- Il convient d'être encore plus vigilant lorsque vous faites du jogging que lorsque vous marchez. Plus vous vous déplacez vite plus vous vous exposez au danger.

Sous la direction de Senshi Fukashiro, professeur à l'université de Tokyo
(Département des Sciences et de la biomécanique du sport)

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



S'exercer en suivant un programme d'entraînement : mode Entraînement

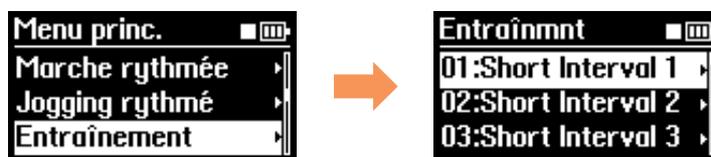
En mode Entraînement, vous pouvez créer des sessions d'exercices structurés plus détaillés ainsi que des programmes personnalisés, adaptés à vos besoins d'entraînement spécifiques. Les programmes d'entraînement présélectionnés sont disponibles pour certains types d'exercice ou pour réaliser des objectifs spécifiques. Vous pouvez utiliser ces exemples comme un point de départ. (Il vous serait utile de consulter ces programmes fournis avec le logiciel inclus, afin d'en afficher plus facilement le contenu et les objectifs et les comparer à l'entraînement programmé proposé.)

Chaque programme en mode entraînement contient plusieurs segments, dont la durée est spécifiée ou la distance à parcourir indiquée. Chaque segment dispose également d'un objectif différent. Il peut s'agir, par exemple, d'une intensité d'entraînement spécifique (mesurée par la fréquence cardiaque de réserve), d'un tempo de musique donné, d'une fréquence cardiaque précise ou d'un rythme défini (mesuré en minutes: secondes par kilomètre). En d'autres termes, un programme d'entraînement répartit une session d'exercice en plusieurs segments, qui sont parfaitement programmés pour s'adapter aux besoins de votre entraînement ou répondre aux exigences d'un entraînement professionnel spécifique.

Vous pouvez créer vos propres programmes d'entraînement grâce au logiciel fourni, qui dispose des outils nécessaires pour effectuer ceci de la manière la plus simple et la plus intuitive possible. L'élaboration de vos programmes d'entraînement personnalisés originaux vous offre beaucoup de flexibilité et de contrôle lors de vos sessions d'exercices. Lorsque vous utilisez cette fonctionnalité à bon escient, c'est presque comme si vous vous entouriez d'un entraîneur professionnel qui se tient à vos côtés et vous indique non seulement le moment pour accélérer ou ralentir mais également le degré d'accélération ou de ralentissement à appliquer, tout en reproduisant votre titre préféré afin de renforcer votre motivation.

Pour appeler le mode Entraînement :

Sélectionnez « Entraînement » dans le Menu principal.



S'exercer à l'aide de programmes présélectionnés

Le BF-11 est fourni avec des programmes d'entraînement présélectionnés spécialement conçus et intégrés à l'unité. Ces programmes sont désignés pour répondre aux exigences d'une grande variété de situations ou d'objectifs d'entraînement spécifiques.

ASTUCE

Le BF-11 vous permet également de créer vos propres programmes d'entraînement (reportez-vous à la [page 37](#)), bien qu'il vous soit aussi possible d'utiliser ici les programmes présélectionnés comme points de départ ou modèles pour élaborer vos programmes originaux (pour les détails, consultez la [page 39](#)).

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

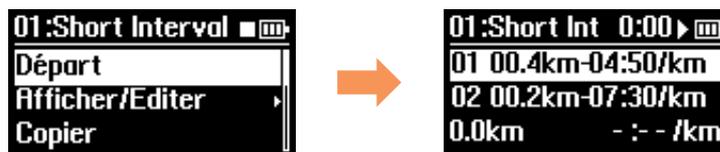
Index

**Procédure****1 Sélectionnez le programme de votre choix dans le menu Entraînement.**

Une liste de programmes vous est proposée en [page 81](#). Vous pouvez également afficher le contenu programmé des présélections incluses dans le logiciel fourni, afin de vous faciliter l'affichage et la compréhension des segments et des intervalles/objectifs liés aux exercices.

2 Vérifiez que le capteur de pulsations est correctement fixé ([page 20](#)).

Lorsque le capteur est bien placé, la DEL clignote en rythme avec votre fréquence cardiaque.

3 Depuis le menu, sélectionnez l'élément « Départ » puis commencez à courir ou à marcher en rythme avec le tempo du titre qui s'exécute.

Au fur et à mesure de l'entraînement, les numéros de programme et de segment s'affichent en haut de l'écran. Un titre au tempo adéquat est automatiquement sélectionné parmi l'ensemble des titres actuellement stockés sur le BF-11.

ASTUCE

Si vous souhaitez spécifier une liste d'écoute pour la sélection de titres, vous sélectionnez ici l'option « Afficher/Éditer » puis l'élément « OK » en bas de l'écran. L'écran Sélect. musique apparaît.

AVERTISSEMENT

En mode Entraînement, l'appareil reproduit les titres conformes au rythme du programme. Il vous faut, bien entendu, essayer de suivre cette même cadence. Cependant, si le rythme s'avère trop ardu pour vous, il faudra absolument éviter de vous forcer pour suivre la cadence. Ralentissez le rythme en conséquence ([page 44](#)) ou arrêtez les exercices.

NOTE

Si le capteur de pulsations n'est pas correctement fixé ou si l'appareil ne détecte pas votre fréquence cardiaque (la diode est éteinte), celle-ci ne sera pas enregistrée dans le journal d'exercices ([page 29](#)). Le message « Erreur de mesure ! » apparaîtra également dans le programme d'entraînement avec la cible « HR » ou « %HRR » ([page 37](#)). Remettez le capteur de pulsations correctement en place et assurez-vous que l'appareil mesure votre fréquence cardiaque.

ASTUCE

Lorsque la fonction Guide Tempo ([page 62](#)) est activée, le guide ne retentit que lorsque votre rythme de marche/jogging dévie du tempo du morceau sélectionné.

NOTE

En ce qui concerne la lecture des morceaux audio, le tempo du titre qui est analysé par l'application BODiBEAT Station peut différer du tempo actuellement sélectionné, en fonction des caractéristiques du titre choisi. Dans ce cas, vous pouvez corriger manuellement les informations liées au tempo, via BODiBEAT Station. Pour plus de détails, reportez-vous au mode d'emploi de BODiBEAT Station.

4 Vous avez la possibilité, en effectuant vos exercices de jogging ou de marche, de modifier le volume sonore de l'appareil et de sélectionner de nouveaux titres.

Vous pouvez également verrouiller le rythme ou le modifier. (Pour les détails concernant ces opérations, reportez-vous à la section « Fonctionnement en cours d'entraînement » en [page 42](#).)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Suite à la page suivante



5 Une fois que vous arrivez en fin de programme, la lecture musicale s'arrête et votre session est terminée.

Un journal s'affiche automatiquement, qui récapitule les informations détaillées relatives à votre session. Si vous souhaitez arrêter l'entraînement avant la fin du programme, vous pourrez suspendre la session manuellement en appuyant simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) après avoir appuyé sur la touche [MENU/BACK] ou en maintenant les touches ▲/▼ (Haut/Bas) enfoncées en même temps.

NOTE

Lorsque la fonction didactique (page 74) est activée, un message de confirmation apparaît avant l'affichage de l'écran de journal et vous invite à mettre à jour la fréquence cardiaque maximum ainsi que le tempo.

Les indications et les opérations relatives aux écrans de journaux de sessions en mode Entraînement sont identiques à celles du mode Entraînement libre. (Reportez-vous en page 29.)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Création d'un nouveau programme

Vous pouvez élaborer votre propre programme d'entraînement original à partir de zéro, en entrant les réglages Intervalle et Cible pour chaque segment de votre programme d'entraînement personnalisé.

NOTE

Il est possible d'enregistrer un total de 99 programmes dans le BF-11, dont chacun peut comporter jusqu'à 99 intervalles.

Procédure

1 Sélectionnez « Nouveau » dans le menu Entraînement.



2 Spécifiez les unités que vous souhaitez utiliser pour les réglages Intervalle et Cible dans le segment.

Par exemple, si vous voulez faire du jogging pendant 3 minutes pendant un certain segment et atteindre la cadence d'un mile toutes les 5-1/2 minutes, vous sélectionnez le réglage « Durée » du paramètre Intervalle et l'option « Rythme » du paramètre Cible.

Intervalle

Valeurs disponibles :

Durée, Distance

Cible

Valeurs disponibles :

Rythme (minutes: secondes par kilomètre), Tempo (bpm), HR (fréquence cardiaque ; bpm), %HRR (pourcentage de fréquence cardiaque de réserve, %)

NOTE

Le rythme est calculé sur la base du réglage de votre foulée lorsque vous courez (page 73). Si le tempo du morceau joué tandis que vous effectuez un exercice est trop rapide ou trop lent, modifiez le réglage de la foulée.

NOTE

Si vous spécifiez le réglage « Miles/Pieds » comme unité de longueur de la mesure, le rythme sera défini par le réglage « minutes: secondes par mile ».



Suite à la page suivante

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Info À propos de la fréquence cardiaque de réserve

La fréquence cardiaque de réserve (HRR) est un terme utilisé pour décrire la différence de mesures entre la fréquence cardiaque d'une personne au repos (HR_{repos}) et la fréquence cardiaque maximum de celle-ci (HR_{max}). La formule est la suivante :

$$HRR = HR_{\text{max}} - HR_{\text{repos}}$$

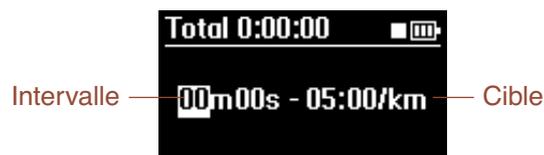
Le BF-11 mesure et calcule le pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve (%HRR) et l'utilise comme mesure de l'intensité de l'effort. Il devient alors possible de calculer la fréquence cardiaque optimale (HR) en se servant du pourcentage %HRR comme de la mesure de l'intensité de l'effort. La formule est la suivante :

$$HR = HRR \times \%HRR + HR_{\text{repos}}$$

Par exemple, si HR_{max} est de 180, HR_{repos} est de 60 et le pourcentage %HRR ciblé de 70 %, la mesure HR se calculera de la manière suivante :

$$HR = (180 - 60) \times 0.7 + 60 = 144$$

Après le paramétrage des réglages Intervalle et Cible, l'écran suivant apparaît.

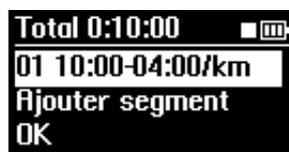


NOTE

Lorsque vous sélectionnez « Tempo » sous Cible, un « T » est ajouté à la valeur. Lorsque vous choisissez « HR » sous Cible, un « H » est ajouté à la valeur. (Par exemple, « 01.0mi-T170bpm » signifie « un mile à un tempo de 170 bpm ».)

3 Spécifiez les valeurs souhaitées pour Intervalle et Cible puis appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de les valider sur le segment concerné.

Le segment est saisi et le système revient sur l'écran précédent.



4 Sélectionnez « Ajouter segment » pour entrer le segment suivant.

5 Répétez les étapes 3 et 4 suivantes selon les besoins pour créer tous les segments désirés pour votre programme.

6 Une fois tous les segments créés pour le programme, sélectionnez « OK » à l'écran.

L'écran Sélect. musique apparaît.

NOTE

L'écran Sélect. musique ne s'affiche pas s'il n'y a pas de listes d'écoute ou si le paramètre Priorité musicale (page 61) est réglé sur « BODiBEAT Songs ». Passez à l'étape 8.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



7 Sélectionnez la liste d'écoute souhaitée. (Reportez-vous à l'étape 5 de la page 28.)

L'écran suivant apparaît une fois la liste d'écoute sélectionnée.



8 Sélectionnez « Départ » pour lancer l'entraînement avec le programme nouvellement créé.

Pour plus de détails et d'autres informations importantes se rapportant à l'utilisation du mode Entraînement, reportez-vous en page 36.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Édition du programme présélectionné (ou déjà créé)

Cette opération est pratique car elle permet d'utiliser un programme existant comme modèle pour en élaborer un nouveau. Il suffit de sélectionner un programme similaire à celui que vous souhaitez créer, puis d'en modifier les réglages selon les besoins afin de créer un nouveau programme.

Procédure

1 Sélectionnez le programme de votre choix dans le menu Entraînement.

L'écran suivant apparaît.



2 Si vous voulez modifier et écraser ce programme, sélectionnez « Afficher/Éditer », puis passez à l'étape 3. Pour sauvegarder le programme d'origine et en créer un nouveau, optez pour la commande « Copier ».

Lorsque vous sélectionnez « copier » ici, le message « Copié dans Program XX » apparaît brièvement, suivi par l'écran de l'étape 1 ci-dessus. Sélectionnez « Afficher/Éditer » dans cet écran et poursuivez les étapes ci-dessous afin d'éditer le programme copié.

NOTE

Le plus petit numéro de programme inutilisé est automatiquement sélectionné comme destination de la copie.

Tous les segments du programme apparaissent à l'écran.



Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Suite à la page suivante



3 Sélectionnez le segment que vous souhaitez éditer.

Pour éditer un segment, sélectionnez ici le segment de votre choix et passez à l'instruction Éditer/Insérer à l'étape 5 ci-dessous.

Pour insérer un nouveau segment, sélectionnez ici l'emplacement dans lequel vous souhaitez insérer celui-ci puis passez à l'instruction Éditer/Insérer de l'étape 5 ci-dessous. (Par exemple, si vous souhaitez insérer un nouveau segment entre les segments 2 et 3, vous sélectionnez le segment 3.)

Pour supprimer un segment, sélectionnez ici le segment souhaité et passez à l'instruction Supprimer à l'étape 5 ci-dessous.

Si vous voulez ajouter un nouveau segment après le dernier segment, vous sélectionnez « Ajouter segment » et passerez à l'étape 6.

4 Dans l'écran suivant, sélectionnez l'opération souhaitée : Éditer, Insérer ou Supprimer.



Éditer/Insérer

Lorsque vous sélectionnez ici « Éditer » ou « Insérer » l'écran du segment Éditer s'ouvre.



Supprimer

Si vous sélectionnez ici « Supprimer », l'écran vous invitera à confirmer votre demande. Sélectionnez « Oui » pour supprimer le segment sélectionné ou « Non » pour annuler l'opération. L'écran Éditer (à l'étape 3 ci-dessus) apparaît. Continuez à effectuer les modifications désirées ou allez à l'étape 7 pour sauvegarder le programme.

5 Spécifiez les valeurs souhaitées pour Intervalle et Cible puis appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) afin de les valider sur le segment concerné.

Le segment est saisi et le système revient sur l'écran précédent.



6 Répétez les étapes 3 à 5 suivantes selon les besoins pour créer tous les segments désirés pour votre programme.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Suite à la page suivante



7 Une fois tous les segments créés pour le programme, sélectionnez « OK » à l'écran.

L'écran Sélect. musique s'ouvre (à condition qu'il y ait déjà une liste d'écoute existante).

NOTE

L'écran Sélect. musique ne s'affiche pas s'il n'y a pas de listes d'écoute ou si le paramètre Priorité musicale (page 61) est réglé sur « BODiBEAT Songs ». Passez à l'étape 9.

8 Sélectionnez la liste d'écoute souhaitée. (Reportez-vous à l'étape 5 de la page 28.)

Cette action fait automatiquement revenir le système sur l'écran initial.



9 Sélectionnez « Départ » pour lancer l'entraînement avec le programme nouvellement créé.

Pour plus de détails et d'autres informations importantes se rapportant à l'utilisation du mode Entraînement, reportez-vous en page 36.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Suppression de programme

Si vous souhaitez créer un nouveau programme mais vous constatez que la mémoire du BF-11 est saturée et qu'il est impossible de sauvegarder des programmes supplémentaires (un message d'erreur indiquant ceci apparaît à l'écran), vous devrez supprimer un ou plusieurs programmes. Cette opération vous permet de supprimer un programme existant afin de libérer de l'espace pour de nouveaux programmes.

Procédure

1 Sélectionnez le programme à supprimer dans le menu Entraînement.

L'écran suivant apparaît.



2 Sélectionnez « Supprimer ».

L'écran vous demande confirmation.

3 Sélectionnez « Oui » pour supprimer le programme sélectionné ou « Non » pour annuler l'opération.

Lorsque vous sélectionnez « Oui », le message « Suppr. Progr. XX » apparaît brièvement, suivi par le menu Entraînement.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Fonctionnement en cours d'entraînement

Vous pouvez changer divers réglages à tout moment durant votre session d'entraînement (en modes Entraînement libre, Marche Fitness, Jogging Fitness ou Entraînement).

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

■ Suspension de l'entraînement

Cette fonction vous permet de suspendre momentanément le fonctionnement du BF-11 (comme par exemple, lorsque vous devez arrêter brièvement votre session). La lecture musicale est à l'arrêt, votre fréquence cardiaque et votre rythme ne sont pas surveillés lorsque le mode pause est actif.

Procédure

Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) (sans les maintenir enfoncées). Cette action interrompt la musique et la session d'entraînement. Appuyez à nouveau sur ces touches afin de reprendre la musique et l'entraînement.

■ Arrêt de l'entraînement

Procédure

- 1 Appuyez une fois sur la touche [MENU/BACK] pour ouvrir l'écran Sélect. titre.



- 2 Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour arrêter l'entraînement et ouvrir l'écran de journal.

🔍 ASTUCE

Vous pouvez également arrêter la session d'entraînement en enfonçant simultanément les touches ▲/▼ (Haut/Bas).

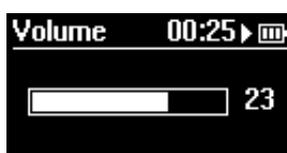
📄 NOTE

En mode Fitness, le segment de « récupération » démarre environ trois minutes avant l'arrêt de la session (page 32).

■ Modification du volume de la lecture musicale

Procédure

Servez vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour appeler l'écran Volume et modifier le volume tandis que la musique s'exécute.



Au bout de deux secondes, l'écran Volume se ferme automatiquement et l'affichage revient sur l'écran précédent. Vous pouvez aussi fermer manuellement l'écran Volume (avant que les deux secondes ne se soient écoulées) en appuyant sur la touche [MENU/BACK].

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Changement de titres

Ceci vous permet de sélectionner d'autres titres disposant d'un tempo semblable à celui du morceau en cours de lecture ou de revenir au début du titre actuel.

Procédure

1 Appuyez sur la touche [MENU/BACK] pour appeler l'écran Sélect. titre.



2 Appuyez sur la touche ▼ (Bas) afin de sélectionner le titre suivant selon les besoins. En appuyant sur la touche ▲ (Haut), le système retourne au début du titre actuel.

Appuyez sur la touche ▼ (Bas) afin de passer directement au titre suivant ou précédent (dans la liste d'écoute ou parmi tous les autres titres) ayant presque le même tempo que celui de l'exercice en cours. Les titres dont le tempo ne correspond pas au tempo actuel sont ignorés.

Pour mieux comprendre ceci, prenons l'exemple de la liste d'écoute ci-dessous :

Titre 1	140 bpm
Titre 2	120 bpm
Titre 3	142 bpm
Titre 4	138 bpm
Titre 5	150 bpm

Si votre rythme d'entraînement est environ de 140 bpm dans cette situation, un titre doté d'un tempo d'environ 140 bpm sera exécuté. Lorsque le titre 1 est reproduit, vous pouvez, par exemple passer directement au titre 3 ou au titre 4 à l'aide de la touche ▼ (Bas). Les titres 2 et 5 ne peuvent pas être sélectionnés de cette manière car ils s'éloignent trop du tempo actuel.

Au bout de dix secondes, l'écran Sélect. titre se ferme automatiquement et l'affichage revient à l'écran précédent. Vous pouvez aussi fermer manuellement l'écran Sélect. titre (avant que les 10 secondes ne se soient écoulées) en appuyant trois fois sur la touche [MENU/BACK]. (Si vous appuyez une seule fois sur cette touche, vous appellerez à l'écran Rythme. En appuyant dessus à deux reprises, vous accédez à l'écran Changer l'écran. Appuyez à nouveau sur cette touche pour faire apparaître l'affichage normal.)

NOTE

Lorsque la fonction didactique (page 74) est activée, le comptage saut/début est mémorisé. Lorsque vous sautez un titre, le BF-11 mémorise cette action, en conclut que vous n'aimez pas le morceau et abaisse la priorité de lecture de celui-ci en conséquence. Si vous rembobinez le titre (revenez en début de morceau), celui-ci sera mémorisé en tant que morceau préféré et sa priorité de lecture sera de ce fait élevée.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Verrouillage du rythme

Cette fonction vous permet de conserver indéfiniment le tempo actuel. Votre condition physique au cours de l'entraînement n'a aucun effet sur le tempo musical lorsque cette fonction est activée.

NOTE

Lorsque la lecture est mise en pause, la fonction de verrouillage du rythme est indisponible.

Procédure

- 1 Appuyez sur la touche [MENU/BACK] à deux reprises pour appeler l'écran Rythme.



- 2 Appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour verrouiller le tempo.

Pour déverrouiller le tempo et retourner en mode de fonctionnement normal, répétez les étapes 1 et 2 ci-dessus.

■ Changement de rythme

En modes Fitness et Entraînement, cette fonction vous permet de changer de titre durant l'entraînement, en passant à un morceau au tempo plus rapide ou plus lent, selon les besoins. Gardez à l'esprit que ce nouveau rythme n'est pas figé. En effet, après un certain temps, la lecture musicale change automatiquement en fonction des variations de votre fréquence cardiaque ou du programme d'entraînement.

NOTE

Lorsque la lecture est mise en pause, la fonction de changement de rythme est indisponible.

Procédure

- 1 Appuyez sur la touche [MENU/BACK] à deux reprises pour appeler l'écran Rythme.



- 2 Appuyez sur la touche ▲ (Haut) pour accélérer le tempo ou sur la touche ▼ (Bas) pour le ralentir.

NOTE

Lorsque la fonction didactique (page 74) est activée, dès que vous changez manuellement de rythme, les valeurs mémorisées du rythme de début, du rythme maximum et de la fréquence cardiaque maximum sont modifiées. Le cas échéant, un message de confirmation s'affiche à la fin de l'entraînement, qui vous invite à sauvegarder en mémoire les valeurs ainsi modifiées du rythme ou de la fréquence cardiaque maximum. Sélectionnez « Oui » pour confirmer l'enregistrement.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Modification de l'écran principal pendant l'entraînement

Ce réglage détermine le paramètre affiché à l'écran lors de la session d'entraînement en modes Entraînement libre ou Fitness.

NOTE

L'affichage ne peut pas être modifié en mode Entraînement.

Procédure

- 1 Appuyez trois fois sur la touche [MENU/BACK] pour appeler l'écran **Changer l'écran**.



- 2 Appuyez sur la touche ▲ (Up) or ▼ (Bas) pour sélectionner l'affichage.

Valeurs disponibles :

Temps, Distance, Rythme, Calories, Fréquence cardiaque, Titre

Reportez-vous à la [page 68](#) pour obtenir des informations plus détaillées sur l'écran principal.

NOTE

Lorsque vous ne vous entraînez pas, sélectionnez le menu Écran princ_Entraînement dans le menu Écran pour configurer l'écran principal ([page 68](#)).

- 3 Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour configurer l'écran en tant qu'écran principal.

Si vous n'effectuez aucune opération dans l'écran Changer l'écran, l'affichage reviendra automatiquement sur son mode habituel au bout de 10 secondes.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Gestion des journaux d'exercices

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

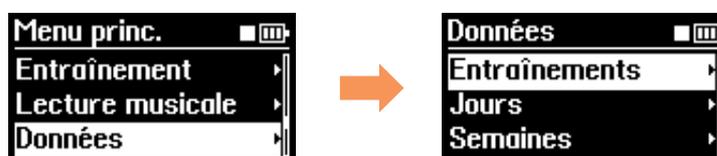
A chaque fois que vous vous entraînez avec le BF-11, un nouveau journal d'exercices est automatiquement produit, générant un historique des informations importantes relatives à votre session d'entraînement et votre condition physique. Ces informations incluent la date et la durée de votre session, la distance parcourue, le rythme moyen de votre marche/jogging, le nombre de calories dépensées et votre fréquence cardiaque maximum (la pulsation la plus élevée enregistrée durant la session). Les journaux fournissent également deux graphes différents : l'un montrant les modifications de rythme durant la session et l'autre les changements de votre fréquence cardiaque durant le même temps.

Étant donné que vos journaux d'exercices sont automatiquement stockés dans la mémoire interne (jusqu'à 99 sessions), vous pouvez les appeler et vérifier vos précédentes sessions d'entraînement. Cette fonctionnalité vous permet aussi de visualiser des données cumulatives, comme par exemple la distance totale parcourue en marchant ou en courant sur une semaine entière ou le nombre total de calories dépensées durant un mois donné.

NOTE

Le BF-11 dispose d'un espace mémoire pouvant contenir un total de 99 journaux de sessions d'entraînement. Lorsque ce nombre vient à être dépassé, les journaux les plus anciens sont automatiquement supprimés afin de libérer de l'espace pour les journaux les plus récents. En utilisant le logiciel inclus pour transférer vos données sur ordinateur, vous pouvez y stocker tous vos journaux d'exercices et ne plus tenir compte de la limitation de stockage de journaux imposée par l'appareil.

Depuis le Menu principal, sélectionnez « Données ».



Vérification des journaux d'exercices

Procédure

1 Dans le menu Données, sélectionnez la catégorie souhaitée : Entraînements, Jours, Semaines ou Mois.

Si vous sélectionnez la catégorie Entraînements, vous pourrez afficher les journaux des sessions d'exercices individuellement. Si vous sélectionnez Jours, vous pourrez voir les données cumulées sur toute une journée. En sélectionnant Semaines ou Mois, vous affichez les données cumulées respectivement sur une semaine ou un mois.

2 Dans l'écran Entraînements, sélectionnez la session souhaitée. Depuis les autres écrans, sélectionnez le format temps souhaité (jour, semaine, mois).

3 Sélectionnez « Afficher ».

L'écran du journal apparaît. Reportez-vous à la [page 47](#).

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Écrans de journaux

Lorsque vous sélectionnez ci-dessus une session d'entraînement, un jour, une semaine ou un mois spécifique, les écrans des journaux d'exercices sont appelés. Le contenu de ces écrans varie selon le mode d'affichage de la catégorie et de l'heure. Servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour parcourir les différentes pages d'écran.

Pour les Entraînements :

Reportez-vous à la [page 29](#).

Pour les Jours, Semaines ou Mois :

<p>Durée totale de toutes les sessions d'entraînement durant cette période</p>		<p>Indique le jour, la semaine ou le mois sélectionné(e)</p> <p>Distance totale parcourue</p>
<p>Nombre total de calories dépensées</p>		<p>Rythme moyen des sessions d'entraînement durant cette période</p> <p>Fréquence cardiaque maximum (pulsation la plus élevée enregistrée durant toutes les sessions)</p>

NOTE

Les écrans des journaux d'exercices 3 et 4 ne sont pas disponibles ici.

NOTE

L'estimation des valeurs liées à la distance, au rythme, aux calories ou à la fréquence cardiaque dans les journaux étant fondée sur les Réglages utilisateur, celles-ci risquent d'être différentes des valeurs réelles.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Suppression des journaux d'exercices

Procédure

1 Dans le menu Données, sélectionnez la catégorie souhaitée : Entraînements, Jours, Semaines ou Mois.

Si vous sélectionnez la catégorie Entraînements, vous pourrez supprimer des journaux de sessions d'exercices individuels.

Si vous sélectionnez Jours, Semaines ou Mois, vous pourrez supprimer tous les journaux d'un jour, d'une semaine ou d'un mois donné en même temps.

2 Dans l'écran Entraînements, sélectionnez la session souhaitée. Dans les autres écrans, sélectionnez le format temporel souhaité (jour, semaine, mois).

3 Sélectionnez « Supprimer ».

L'écran vous demande confirmation.

4 Sélectionnez « Oui » pour supprimer le journal sélectionné ou « Non » pour annuler l'opération.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Connexion à un ordinateur

La connexion à un ordinateur vous permet de gérer aisément, et de manière intuitive, les journaux d'exercices, les programmes d'entraînement et les données musicales, tout en exploitant, de façon optimale et conviviale, l'ensemble des modes et des fonctions du BF-11 à partir de votre ordinateur. C'est particulièrement vrai pour le mode Musique dans lequel les titres que vous souhaitez écouter doivent être au préalable chargés à partir de votre ordinateur. Les titres chargés peuvent être également écoutés sous d'autres modes. La gestion des données et le chargement des titres musicaux à partir de l'ordinateur nécessitent le logiciel inclus.

Table des matières

À propos du logiciel BODiBEAT Station	49
Configuration requise.....	50
Installation.....	50
Connexions	51
Déconnexion du BF-11 de l'ordinateur	51
Chargement de données musicales sur le BF-11	52

Guide
de dépannage

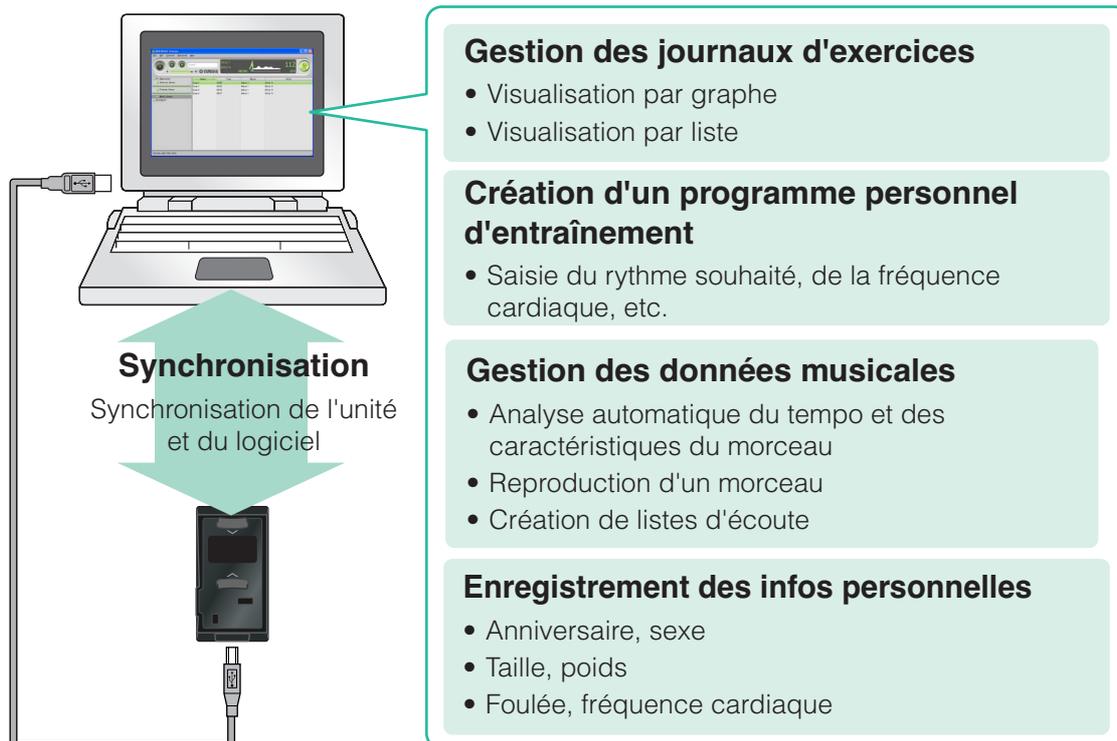
Arborescence
des menus

Index



À propos du logiciel BODiBEAT Station

Le logiciel BODiBEAT Station inclus fournit des outils particulièrement pratiques et conviviaux pour la gestion des titres musicaux que vous souhaitez utiliser sur le BF-11, et affiche des graphes visuels très clairs de vos journaux d'exercices. Il vous propose également des méthodes faciles pour créer des listes d'écoute de vos titres favoris et les charger sur votre appareil, de sorte que vous puissiez faire de la marche ou du jogging au rythme de votre musique préférée. Le logiciel permet, en outre, de créer des programmes d'entraînement et d'enregistrer vos données personnelles de manière beaucoup plus facile et plus rapide que sur l'unité proprement dite.



Pour de plus amples instructions sur l'utilisation du logiciel, consultez le mode d'emploi de BODiBEAT Station installé avec le programme.

IMPORTANT

Avant d'installer le logiciel, veuillez lire attentivement le contrat de licence de l'utilisateur final inclus dans le CD-ROM.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Configuration requise

Système d'exploitation	Windows® XP Service Pack 2 ou version ultérieure, les éditions 32 bits de Windows® Vista, ou Windows® 7
Ordinateur	1 GHz ou supérieur, processeur Intel® Pentium®/Celeron®
Mémoire disponible	Windows XP : 128 Mo ou plus (256 Mo ou plus sont conseillés) Windows Vista/7 : 512 Mo ou plus (1 Go ou plus sont conseillés)
Disque dur	200 Mo minimum d'espace libre
Écran	1024 x 768 ou plus
Son	Interface audio ou carte son compatible Windows (Le logiciel Windows Media® Player doit être installé sur l'ordinateur.)

La configuration requise présentée ci-dessus peut différer légèrement selon l'ordinateur utilisé.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Installation

Procédure

1 Insérez le CD-ROM fourni dans le lecteur de CD/DVD de l'ordinateur.

Le menu initial s'affiche à l'écran.

NOTE

Si le menu initial ne s'affiche pas, sélectionnez le lecteur de CD/DVD dans Poste de travail, double-cliquez ensuite sur « Setup.exe » et passez au point 3.

2 Cliquez sur « Installer BODiBEAT Station » dans le menu initial.

L'installation débute.

3 Procédez à l'installation en suivant les instructions à l'écran.

ATTENTION

Lorsque vous connectez pour la première fois le BF-11 à l'ordinateur sur lequel le logiciel BODiBEAT Station est installé, les programmes d'entraînement présélectionnés du BF-11 sont remplacés par ceux de BODiBEAT Station. Si vous avez modifié les programmes présélectionnés du BF-11, vos modifications seront perdues. Pour éviter cela, copiez les programmes modifiés dans un autre programme ([page 39](#)).

Guide de dépannage

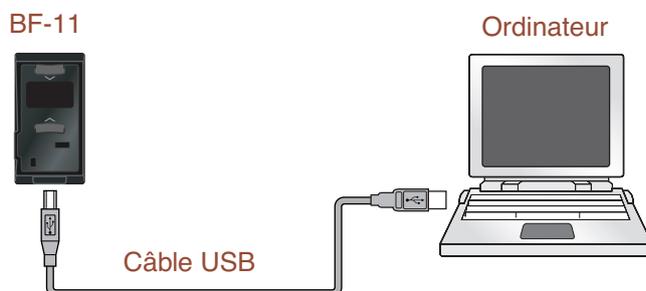
Arborescence des menus

Index



Connexions

Connectez l'appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB inclus. (Le chargement de la pile démarre automatiquement.) Une fois connecté, le BF-11 passe automatiquement en mode PC et toute opération importante au niveau de l'appareil est désactivée.



⚠ DANGER

Ne reliez pas l'appareil à un ordinateur dans des conditions de chaleur extrêmes. Il est conseillé de charger l'unité à des températures comprises entre 0° et 35°C (32° et 95°F). La recharge de la pile à des températures élevées risque de causer un incendie ou une explosion.

⚠ ATTENTION

- Ne connectez pas le BF-11 à l'ordinateur lorsque celui-ci est en mode d'économie d'énergie (suspendu, veille ou attente, par exemple). De même, n'activez pas le mode d'économie d'énergie de l'ordinateur lorsque le BF-11 est connecté. Vous risqueriez en effet de bloquer le BF-11 et de perdre des données, voire d'épuiser l'alimentation du BF-11.
- Il faut toujours veiller à utiliser le câble USB fourni. L'utilisation d'un câble inadéquat risque d'endommager la borne USB.
- Ne débranchez jamais le câble USB en cours de transfert de données. Vous risqueriez en effet de perdre des données ou d'endommager l'appareil.
- Lorsque l'appareil est relié à un ordinateur sur lequel l'application BODiBEAT Station est installée, un message apparaît qui vous demande si vous souhaitez associer le BF-11 à cet ordinateur. Si vous sélectionnez l'option « Oui », les données du BF-11 (journaux, programmes d'entraînement et titres) seront effacées.

Déconnexion du BF-11 de l'ordinateur

NOTE

Si vous utilisez Windows 7, reportez-vous au fichier joint pour la procédure.

Procédure



1 Double-cliquez sur l'icône « Supprimer le périphérique en toute sécurité » de la barre des tâches de Windows.

La boîte de dialogue « Supprimer le périphérique en toute sécurité » s'ouvre.

2 Assurez-vous que la case « Afficher les composants de périphériques » est cochée, sélectionnez « Périphérique USB Yamaha BODiBEAT » et cliquez ensuite sur [Arrêter].

La boîte de dialogue « Arrêt d'un périphérique matériel » apparaît.

3 Cliquez sur [OK].

4 Déconnectez le câble USB de l'ordinateur.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

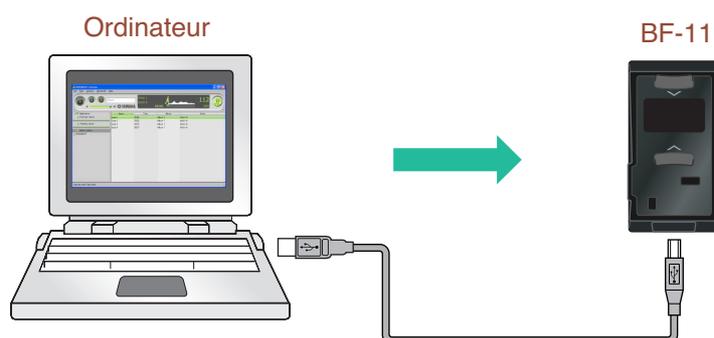
Index



Chargement de données musicales sur le BF-11

En chargeant vos titres favoris sur le BF-11, vous pouvez les écouter en cours d'exercices ou les reproduire en mode Lecture musicale. Pour charger des titres, il vous faut d'abord utiliser le logiciel BODiBEAT Station inclus. Ensuite, importez les titres souhaités dans le logiciel à partir du disque dur de l'ordinateur et créez des listes d'écoute dans le logiciel. Enfin, transférez les titres/listes d'écoute de l'ordinateur vers l'appareil.

Procédure



1 Activez le logiciel BODiBEAT Station.

2 Importez les titres dans BODiBEAT Station.

Faites glisser le(s) fichier(s) ou dossier(s) dans la fenêtre BODiBEAT Station.

3 Transférez les titres vers le BF-11.

Connectez le BF-11 à l'ordinateur. Cette opération synchronise l'appareil et l'ordinateur, et permet de transférer les données des titres de l'ordinateur vers l'appareil.

Pour plus de détails sur la procédure, consultez le mode d'emploi du logiciel.

NOTE

Le logiciel BODiBEAT Station ne peut pas importer directement des données de morceau depuis un CD musical. Vous devez donc d'abord les importer depuis le CD sur l'ordinateur à l'aide d'un logiciel d'extraction tel que Windows Media Player.

NOTE

Le transfert de données dure un certain temps (quasi équivalent au quart de la longueur du morceau) car les caractéristiques du tempo de chaque titre sont automatiquement vérifiées et analysées en temps réel. La durée de transfert peut varier en fonction de votre ordinateur.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Utilisation du BF-11 comme lecteur musical — Mode Lecture musicale

Dans ce mode, le BF-11 fonctionne comme un simple lecteur musical. Vous pouvez sélectionner l'un des titres que vous avez chargés depuis l'ordinateur afin de le reproduire. Le mode Lecture musicale dispose de trois opérations de base qui vous permettent d'effectuer les tâches suivantes :

- Sélection d'un artiste ou d'un album spécifique et reproduction automatique de ses titres. (Reportez-vous à la section « Artiste/Album » en [page 54](#).)
- Sélection et lecture d'un seul titre. (Reportez-vous à la section « Titres musicaux » [page 55](#).)
- Sélection d'une liste d'écoute personnalisée et exécution automatique de ses titres. (Reportez-vous à la section « Listes d'écoute » [page 56](#).)

ASTUCE

Il existe d'autres options de reproduction. Vous pouvez reproduire automatiquement tous les titres d'une liste d'écoute de manière aléatoire ou les exécuter en boucle (soit un seul titre ou tous les titres d'une liste d'écoute). Reportez-vous à la section Réglages Mode Lecture en [page 65](#).

Table des matières

Sélection de titres	54
Lecture des titres d'un artiste ou d'un album : Artiste/Album	54
Lecture d'un seul morceau : Titres musicaux	55
Lecture des titres à partir d'une liste d'écoute : Listes d'écoute ...	56
Opérations de base en mode Lecture musicale	57
Avance rapide et marche arrière	57
Arrêt et pause	58
Réglage du volume	58
Sortie de l'écran Infos de lecture	59
Retour à l'écran Infos de lecture	59

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index



Sélection de titres

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Lecture des titres d'un artiste ou d'un album : Artiste/Album

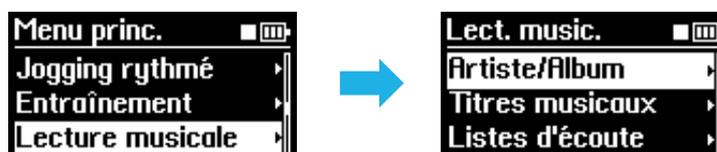
Cette option vous permet de sélectionner un artiste ou un album spécifique et d'en reproduire automatiquement les titres. Il est à noter que vous devez d'abord disposer de quelques titres téléchargés sur le BF-11 que vous aurez déjà classés par artiste ou par album avant de pouvoir utiliser cette fonction. Le logiciel BODiBEAT Station possède des outils pratiques pour vous aider à télécharger des titres (voire des albums entiers) et les organiser à votre gré. (Reportez-vous à la [page 52](#).)

NOTE

Si le nom de l'artiste et/ou le titre de l'album n'est pas saisi, la rubrique restera vierge à l'écran.

Procédure

1 Sélectionnez « Lecture musicale » dans le Menu principal.



Pour revenir au Menu principal à partir de tout autre mode/menu, il suffit d'appuyer sur la touche [MENU/BACK] et de la maintenir enfoncée.

2 À partir du menu Lecture musicale, appelez le menu Artiste/Album.

3 Sélectionnez l'élément de votre choix dans la liste qui apparaît.

Le premier titre de l'artiste ou de l'album sélectionné commence à jouer automatiquement.

Durant la reproduction, le titre du morceau et le nom de l'artiste s'affichent ainsi que le temps écoulé.

Écran infos de lecture

**ASTUCE**

Vous pouvez reproduire automatiquement tous les titres d'un album de manière aléatoire ou les faire jouer en boucle (soit un seul titre ou tous les titres d'un album). Reportez-vous à la section Réglages Mode Play en [page 65](#).

Lorsque le dernier titre de l'album est exécuté, la lecture s'arrête automatiquement.

Pour arrêter manuellement la lecture avant la fin de l'album, appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) et maintenez-les enfoncées. Pour interrompre provisoirement la lecture, il suffit d'appuyer simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) (sans les maintenir enfoncées). Appuyez à nouveau sur celles-ci pour reprendre la lecture.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

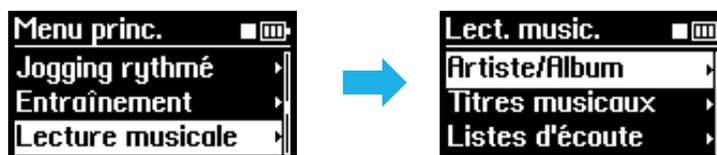


Lecture d'un seul morceau : Titres musicaux

Cette fonction vous permet de sélectionner et de jouer un titre au choix, téléchargé et stocké sur votre BF-11.

Procédure

1 Sélectionnez « Lecture musicale » dans le Menu principal.



Pour revenir au Menu principal à partir de tout autre mode/menu, il suffit d'appuyer sur la touche [MENU/BACK] et de la maintenir enfoncée.

2 À partir du menu Lecture musicale, appelez le menu Titres musicaux.

3 Sélectionnez le titre de votre choix dans la liste qui apparaît.

La lecture du titre sélectionné démarre.

Durant la reproduction, le titre du morceau et le nom de l'artiste s'affichent ainsi que le temps écoulé.

Écran infos de lecture



ASTUCE

Vous pouvez reproduire automatiquement tous les titres de manière aléatoire ou les exécuter en boucle (soit un seul titre ou tous les titres). Reportez-vous à la section Réglages Mode Play page 65.

4 Si vous souhaitez arrêter la lecture d'un titre, vous appuyerez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Pour interrompre provisoirement la lecture, il suffit d'appuyer simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) (sans les maintenir enfoncées). Appuyez à nouveau sur ces touches pour reprendre la lecture.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

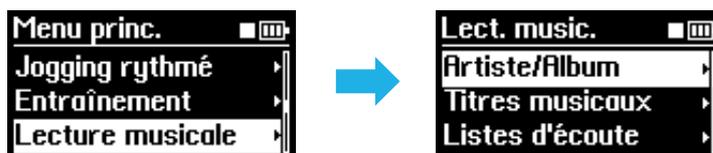


Lecture des titres à partir d'une liste d'écoute : Listes d'écoute

Grâce à cette fonction, vous pouvez sélectionner une liste d'écoute spécifique et en reproduire automatiquement les titres. Il est à noter que vous devez d'abord disposer de quelques titres téléchargés sur le BF-11 que vous aurez déjà classés par liste d'écoute avant de pouvoir utiliser cette fonction. Le logiciel BODiBEAT Station est doté d'outils pratiques pour vous aider à télécharger les titres et les organiser en listes d'écoute personnalisées. (Reportez-vous en [page 52](#).)

Procédure

1 Sélectionnez « Lecture musicale » dans le Menu principal.



Pour revenir au Menu principal à partir de tout autre mode/menu, il suffit d'appuyer sur la touche [MENU/BACK] et de la maintenir enfoncée.

2 À partir du menu Lecture musicale, appelez le menu Listes d'écoute.

3 Sélectionnez l'élément de votre choix dans la liste qui apparaît.

La lecture du premier titre de la liste d'écoute sélectionnée démarre automatiquement.

Durant la reproduction, le titre du morceau et le nom de l'artiste s'affichent ainsi que le temps écoulé.

Écran infos de lecture



ASTUCE

Vous pouvez reproduire automatiquement tous les titres d'une liste d'écoute de manière aléatoire ou les faire jouer en boucle (soit un seul titre ou tous les titres d'une liste d'écoute). Reportez-vous à la section Réglages Mode Play en [page 65](#).

Lorsque le dernier titre de la liste d'écoute est exécuté, la lecture s'arrête automatiquement.

Pour arrêter manuellement la lecture avant la fin de la liste d'écoute, appuyez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) et maintenez-les enfoncées.

Pour interrompre provisoirement la lecture, il suffit d'appuyer simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) (sans les maintenir enfoncées). Appuyez à nouveau sur ces touches pour reprendre la lecture.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Opérations de base en mode Lecture musicale

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Avance rapide et marche arrière

Ces commandes peuvent être utilisées lorsque l'écran Infos de lecture est affiché. Vous pouvez aussi revenir au début du titre en cours ou passer au titre suivant.

Procédure

1 À partir de l'écran Infos de lecture, appuyez sur la touche [MENU/BACK] en cours de lecture de titre.

L'écran Sélect. titre apparaît.



NOTE

Si l'écran Infos de lecture n'est pas affiché et que vous souhaitez l'appeler, vous suivrez les instructions de la [page 59](#).

2 Pour effectuer une avance rapide, appuyez sur la touche ▼ (Bas) et maintenez-la enfoncée.

À la fin de l'exécution du titre en cours, la reproduction passe au titre suivant et l'avance rapide se poursuit. La lecture musicale démarre lorsque vous relâchez la touche ▼ (Bas).

Pour revenir en arrière, appuyez sur la touche ▲ (Haut) et maintenez-la enfoncée.

Lorsque le début du titre est atteint, le morceau précédent est sélectionné et le rembobinage se poursuit. La lecture musicale démarre lorsque vous relâchez la touche ▲ (Haut).

Pour passer au début du titre suivant, appuyez sur la touche ▼ (Bas).

Pour revenir au début du titre actuellement sélectionné, appuyez sur la touche ▲ (Haut).

Si vous effectuez une avance rapide, revenez en arrière ou n'exécutez aucune opération dans l'écran Sélect. titre, l'écran Infos de lecture est automatiquement appelé au bout de dix secondes. Vous pouvez aussi fermer manuellement l'écran Sélect. titre (avant que les 10 secondes ne se soient écoulées) en appuyant sur la touche [MENU/BACK].

Lorsque vous modifiez un morceau ou revenez au début de celui-ci, le titre du morceau s'affiche pendant cinq secondes, après quoi l'écran Infos de lecture apparaît. Vous pouvez modifier l'ordre des morceaux en appuyant sur la touche ▲ (Haut) ou ▼ (Bas) au cours de ces cinq secondes.

NOTE

Si vous essayez de sauter le dernier titre alors qu'il est en cours d'exécution, la lecture sera interrompue.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Arrêt et pause

Ces commandes peuvent être utilisées lorsque l'écran Infos de lecture est affiché.

Procédure

Pour arrêter la musique, appuyez sur la touche [MENU/BACK], puis maintenez les touches ▲/▼ (Haut/Bas) enfoncées simultanément.

ASTUCE

Vous pouvez également arrêter la musique en maintenant les touches ▲/▼ (Haut/Bas) enfoncées simultanément dans l'écran Infos de lecture.

Pour interrompre momentanément la musique, appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) dans l'écran Infos de lecture.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Réglage du volume

Il est possible de modifier le volume en cours de lecture de titre.

Procédure

- 1 À partir de l'écran Infos de lecture, appuyez sur l'une des touches ▲/▼ (Haut/Bas).

L'écran Volume apparaît.



- 2 Servez-vous des touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour régler le volume selon les besoins.

Au bout de deux secondes, l'écran Volume se ferme automatiquement et l'affichage revient sur l'écran précédent. Vous pouvez aussi fermer manuellement l'écran Volume (avant que les deux secondes ne se soient écoulées) en appuyant sur la touche [MENU/BACK].

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Sortie de l'écran Infos de lecture

Il est possible de quitter l'écran Infos de lecture pour retourner sur le Menu principal sans arrêter la lecture musicale. Si vous souhaitez modifier les réglages musicaux tels que Répétition et Shuffle ou sélectionner à nouveau le titre à jouer, vous pourrez le faire depuis le Menu principal.

Procédure

Lorsqu'un titre est en cours d'exécution, appuyez sur la touche [MENU/BACK] et maintenez-la enfoncée.

Le Menu principal est appelé.

NOTE

Lorsque vous quittez l'écran Infos de lecture, vous pouvez arrêter ou redémarrer la lecture des titres en appuyant simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas) et en les maintenant enfoncées. Vous devrez appeler l'écran Infos de lecture à nouveau si vous voulez modifier le volume de lecture, l'avance rapide et le rembobinage ou encore changer de titre. Reportez-vous à la section « Retour à l'écran Infos de lecture » ci-dessous.

Retour à l'écran Infos de lecture

Une fois que vous quittez l'écran Infos de lecture, si vous n'utilisez pas les commandes de panneau pendant dix secondes, cet écran sera automatiquement rappelé. Vous pouvez aussi le sélectionner manuellement en appliquant la procédure suivante.

Procédure

- 1 Sélectionnez « Lecture musicale » dans le Menu principal.**
- 2 Sélectionnez « Titre en cours ».**
L'écran Infos de lecture apparaît.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Réglages

Cet ensemble de commandes et de paramètres vous permet de personnaliser le BF-11 en fonction de vos préférences personnelles et de votre condition physique. Les réglages se répartissent en trois grands groupes : Musique, Matériel et Utilisateur, avec une fonction d'initialisation distincte pour la restauration instantanée des valeurs par défaut de l'appareil. Un menu Information est également inclus, qui vous permet de vérifier la version de votre BF-11.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Table des matières

Réglages musique	61
Musique entraînement	61
Info À propos des titres BODiBEAT	62
Mode Play : Répétition et Shuffle	65
Amplification basses fréquences	65
Réglages matériel	66
Capteurs	66
Écran	68
Date/Heure	70
Réglages utilisateur	71
Fréquence cardiaque	71
Info À propos de la fréquence cardiaque maximum	72
Foulée	73
Poids/Taille	73
Anniversaire/Sexe	74
Fonction didactique	74
Information	76
Initialisation	76

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

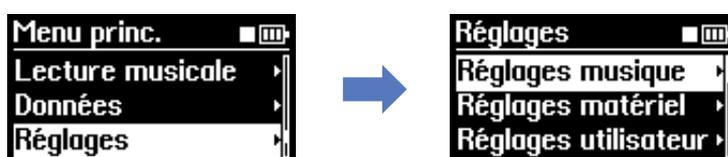


Réglages musique

Les Réglages musique vous permettent de définir les éléments suivants :

- Les différentes commandes musicales destinées aux exercices et à l'entraînement, notamment le Guide Tempo, la connexion musicale, le temps de lecture des titres. (Reportez-vous à la section « Musique Entraînement » ci-dessous.)
- Le mode de lecture du BF-11 (Répétition et Shuffle). (Reportez-vous à la section « Mode Play » [page 65.](#))
- Les qualités tonales du son. (Reportez-vous à la section « Amplification basses fréquences » en [page 65.](#))

Depuis le Menu principal, sélectionnez Réglages → Réglages musique



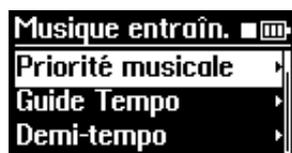
Musique entraînement

Ce mode offre une grande diversité de paramètres liés à la façon dont vous souhaitez utiliser le BF-11 au cours de vos exercices et entraînements.

Procédure

Depuis le menu Réglages musique, sélectionnez le menu Musique entraîn.

Le menu Musique entraînement contient les options suivantes : Priorité musicale, Guide Tempo, Demi-tempo, Transition titres, Durée lect. music. et Normaliser volume.



Priorité musicale (ci-dessous)
 Guide Tempo ([page 62](#))
 Demi-tempo ([page 63](#))
 Transition titres ([page 63](#))
 Durée lect. music. ([page 64](#))
 Normaliser volume ([page 64](#))

■ Priorité musicale

Cette fonction vous permet de régler les modalités de sélection, par le BF-11, des titres audio normaux ou des titres « BODiBEAT » spéciaux, chargés au préalable sur l'unité. Les titres BODiBEAT sont intégrés au BF-11 de sorte à y garantir la présence de titres correspondants à toutes les valeurs de tempo comprises entre 50 et 250 bpm, même si vous n'avez pas téléchargé sur l'appareil des morceaux audio d'une aussi grande diversité de tempos.

Suite à la page suivante

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

**Procédure**

Depuis le menu Musique entraînement, sélectionnez le paramètre Priorité musicale.

Valeurs disponibles :

Titres utilisateur

Seuls les morceaux fournis par l'utilisateur sont reproduits, sauf s'il n'existe aucun titre doté du tempo approprié, auquel cas un titre BODiBEAT au tempo adéquat est joué. Il s'agit du réglage par défaut.

Mix

Les titres audio et les titres BODiBEAT sont mélangés dans un rapport 50/50.

Titres BODiBEAT

Seuls les titres BODiBEAT préchargés sont reproduits. (Les titres audio ne sont pas sélectionnés.)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Info À propos des titres BODiBEAT

Le BF-11 contient un grand nombre de phrases brèves d'extraits musicaux spécifiques, comme par exemple, des parties rythmiques, des parties mélodiques ou des parties de basses, etc. Le mixeur intégré au BODiBEAT sélectionne aléatoirement certaines de ces phrases et les mixe, ce qui vous permet de bénéficier littéralement de centaines de milliers de titres adaptés à vos séances d'entraînement.

Guide Tempo

Cette fonction vous permet d'activer le son du Guide Tempo. (Le Guide Tempo produit un son de clic à chaque temps afin de vous aider à « sentir » le tempo du morceau.) Lorsque vous activez la fonction Guide Tempo, le son est uniquement audible lorsque votre rythme s'écarte du tempo de base du morceau. Un sous-menu de ce réglage vous permet de sélectionner le type de son utilisé pour le Guide Tempo.

NOTE

Le Guide Tempo n'est disponible qu'en modes Marche rythmée, Jogging rythmé ou Entraînement.

Procédure

1 Depuis le menu Musique entraînement, sélectionnez le paramètre Guide Tempo.

Valeurs disponibles :

Éteint

Le Guide Tempo est désactivé.

Allumé

Le Guide Tempo est activé et ne retentit que lorsque votre rythme de marche/jogging s'écarte du tempo d'un titre spécifique.

Lorsque vous sélectionnez ici la valeur « Allumé », le menu Son guide apparaît.

NOTE

Si le Guide Tempo est réglé sur « Éteint », vous appuierez simultanément sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) pour revenir au menu Musique entraînement (le menu Son guide n'apparaîtra pas).



Suite à la page suivante

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



2 Sélectionnez la valeur souhaitée à l'aide des touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Chaque fois que le curseur change de position, le réglage mis en surbrillance retentit.

Valeurs disponibles :

Son guide A, Son guide B, Son guide C

■ Demi-tempo

Cette fonction vous permet d'élargir les critères de choix de tempo afin d'inclure les titres disposant d'un tempo deux fois moins soutenu que le tempo en cours. Par exemple, si le rythme en cours est de 160 bpm, vous pourrez activer la fonction Demi-tempo de sorte à inclure les titres à 80 bpm avec les titres à 160 bpm. En d'autres termes, les morceaux dont le tempo est deux fois plus lent que le rythme en cours seront exécutés. Étant donné que le rythme est mathématiquement divisé par deux, vous pouvez continuer de courir/marcher au tempo en cours tout en gardant le rythme. Cette fonction vous permet ainsi de programmer de la musique de relaxation, plus lente, pour vos exercices tout en conservant votre entraînement à un rythme soutenu.

Si le demi-tempo est désactivé, seule la musique au tempo sélectionné sera jouée.

NOTE

L'option Demi-tempo est disponible pour les titres audio en mode Entraînement libre uniquement.

Procédure

Depuis le menu Musique entraînement, sélectionnez le paramètre Demi-tempo.

Valeurs disponibles :

Éteint, Allumé

■ Transition titres

La lecture musicale sur le BF-11 s'effectue en principe de manière continue. Les titres se succèdent pratiquement sans pause pour vous permettre de poursuivre vos exercices sans interruption. La fonction Transition titres vous permet de déterminer la façon dont le BF-11 relie des titres consécutifs par une phrase de transition spéciale.

NOTE

Le réglage Transition titres s'applique juste avant que le titre audio ne soit joué. (Avant qu'un titre BODiBEAT ne soit exécuté, aucune phrase de transition n'est ajoutée.)

Procédure

Depuis le menu Musique entraînement, sélectionnez le paramètre Transition titres.

Valeurs disponibles :

Transition 1

Une phrase de transition est ajoutée entre deux titres consécutifs : le premier titre se termine en fondu (uniquement lorsque le titre précédent est un morceau audio), suivi par la phrase de transition, puis le titre suivant est joué.

Transition 2

Une phrase de transition est ajoutée entre deux titres consécutifs pour assurer un séquençage progressif.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



■ Durée lect. music.

Ceci détermine la durée maximale de lecture d'un titre, soit la longueur du temps d'exécution de celui-ci avant le début du morceau suivant.

NOTE

Le paramètre Durée lect. music. est uniquement disponible pour les titres utilisateur et exclusivement en mode Entraînement.

Procédure

Depuis le menu Musique entraîn., sélectionnez le paramètre Durée lect. music.

Valeurs disponibles :

Maximum, 1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min.

■ Normaliser vol.

Cette option nivelle le volume de tous les titres du BF-11, en empêchant les fluctuations de volume extrêmes entre un morceau et le suivant et en conservant les titres sélectionnés relativement sur le même niveau.

NOTE

Si vous avez normalisé les niveaux du ou des titres stockés sur l'ordinateur à l'aide d'autres applications audio, il faudra veiller à désactiver le réglage Normaliser volume.

Procédure

Depuis le menu Musique entraînement, sélectionnez le paramètre Normaliser volume.

Valeurs disponibles :

Éteint, Allumé

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Mode Play : Répétition et Shuffle

Ce mode vous permet de régler les modalités d'exécution des titres par le BF-11, de façon aléatoire ou par ordre, une seule fois ou en boucle. Les modes Répétition et Shuffle peuvent être utilisés simultanément.

NOTE

Si vous sélectionnez un titre dans les menus Artiste/Album (page 54) ou Listes d'écoute (page 56), le réglage Répétition et/ou Shuffle ne sera actif que pour l'album/la liste d'écoute spécifié(e).

Procédure

- 1 Depuis le menu Réglages musique, sélectionnez le menu Mode Play.
- 2 Sélectionnez la valeur souhaitée pour Répétition et/ou Shuffle à l'aide des touches ▲/▼ (Haut/Bas).

Répétition

Lorsque ce paramètre est réglé sur Tout, les titres sont tous joués dans l'ordre et répétés indéfiniment. L'icône Répéter Tout () s'affiche également en haut de l'écran. Lorsque le réglage est spécifié sur la valeur Titre, le titre sélectionné est répété indéfiniment. L'icône Répéter Titre () s'affiche également en haut de l'écran.

Valeurs disponibles :

Éteint, Tout, Titre

Shuffle

Lorsque ce paramètre est activé, tous les titres sont exécutés de manière aléatoire. L'icône Shuffle () s'affiche également en haut de l'écran.

Valeurs disponibles :

Éteint, Allumé

Lorsque le paramètre Répétition est réglé sur Tout et le paramètre Shuffle sur Allumé, tous les titres sont reproduits de manière aléatoire et en boucle.

Amplification basses fréquences

Il s'agit d'une commande d'égaliseur supplémentaire, qui produit des tonalités graves et riches générant un son d'ensemble plus puissant, et contribue à compenser les bruits extérieurs susceptibles d'interférer avec la musique.

NOTE

Lorsque vous modifiez le réglage Amplif. basses fréq. alors qu'un titre est reproduit en mode Lecture musicale, le réglage mis en surbrillance s'applique au morceau en cours d'exécution et vous pouvez entendre les différents réglages Amplif. basses fréq. au fur et à mesure que vous les sélectionnez.

Procédure

Depuis le menu Réglages musique, sélectionnez le paramètre Amplif. basses fréq.

Valeurs disponibles :

Éteint, Faible, Moyen, Elevé

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

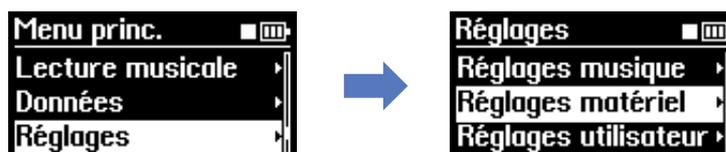


Réglages matériel

Les Réglages matériel vous permettent de définir les éléments suivants :

- La sensibilité des capteurs du BF-11. (Reportez-vous à la section « Capteurs » ci-dessous.)
- Différentes commandes d'affichage. (Reportez-vous à la section « Écran » [page 68.](#))
- L'heure et la date correctes. (Reportez-vous à la section « Date/Heure » [page 70.](#))

Depuis le Menu principal, sélectionnez Réglages → Réglages matériel.



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Capteurs

Les réglages Capteurs vous autorisent à personnaliser la réponse et la sensibilité des capteurs du BF-11. Ils vous permettent de régler l'appareil en fonction de la force de vos pulsations, de la vitesse de votre foulée de marche/jogging et des changements de votre rythme de marche/jogging.

Procédure

Depuis le menu Réglages matériel, sélectionnez le menu Capteurs.

Dans le menu Capteurs, les options suivantes apparaissent : Capteur de pulsations, Capteur de foulée et Capteur de rythme.



■ Capteur puls.

Cette fonction vous permet de régler la sensibilité du capteur du BF-11 en fonction de vos pulsations. Par exemple, si votre pouls est faible ou que le BF-11 ne semble pas répondre correctement à vos pulsations, l'activation du réglage pourra en améliorer la réponse.

💡 ASTUCE

Reportez-vous à la section Guide de dépannage en [page 77](#) dès que vous sentez que le BF-11 ne réagit pas correctement à votre rythme.

Procédure

Depuis le menu Capteurs, sélectionnez le paramètre Capteur puls.

Valeurs disponibles :

Sensibilité élevée, Sensibilité normale, Sensibilité faible

La valeur « Sensibilité normale » représente le réglage par défaut et devrait convenir à la plupart des individus et des situations. Si le BF-11 ne semble pas réagir correctement, il faudra modifier cette valeur. Vous sélectionnez « Sensibilité élevée » si votre pouls est faible ou « Sensibilité faible » si votre pouls est élevé.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



■ Capteur de foulée

Cette fonction vous permet de régler la sensibilité du capteur du BF-11 en fonction de votre rythme. En règle générale, le BF-11 détecte le rythme d'exercice (tempo) lorsqu'il reconnaît la constance du tempo de vos foulées sur une certaine distance.

Procédure

Depuis le menu Capteurs, sélectionnez le paramètre Capteur de foulée.

Valeurs disponibles :

Sensibilité élevée, Sensibilité normale, Sensibilité faible

La valeur « Sensibilité normale » représente le réglage par défaut et devrait convenir à la plupart des individus et des situations. Si le BF-11 ne semble pas réagir correctement, il faudra modifier cette valeur. La sélection de « Sensibilité élevée » raccourcit le temps de détection du rythme d'entraînement. En mode Entraînement libre, il faut moins de temps à l'appareil pour lancer la lecture d'un titre adapté à votre rythme. La sélection de « Sensibilité faible » allonge le temps de détection du rythme d'entraînement. Par conséquent, il faudra dans ce cas plus de temps à l'appareil pour démarrer la reproduction d'un morceau correspondant à votre rythme.

■ Capteur rythme

Cette fonction vous permet de personnaliser la réponse du BF-11 aux changements de votre vitesse de marche/jogging. En mode Entraînement libre, le BF-11 reconnaît vos intentions de changement le rythme dès que vous accélérez ou ralentissez la cadence au delà d'une certaine plage de valeurs.

NOTE

Ce paramètre n'est valable qu'en mode Entraînement libre.

Procédure

1 Depuis le menu Capteurs, sélectionnez le paramètre Capteur rythme.

Valeurs disponibles :

Sensibilité élevée, Sensibilité normale, Sensibilité faible

La valeur « Sensibilité normale » représente le réglage par défaut et devrait convenir à la plupart des individus et des situations. Si le BF-11 ne semble pas réagir correctement aux changements de votre vitesse de marche/jogging, il faudra modifier cette valeur. Sélectionnez le réglage « Sensibilité élevée » lorsque le BF-11 ne répond pas suffisamment à votre volonté d'accélérer ou de décélérer. Par contre, optez pour « Sensibilité faible » dès lors que le BF-11 réagit trop fortement alors que vous ne souhaitez pas forcément changer de rythme.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



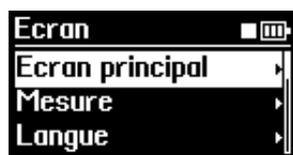
Écran

Les réglages Affichage vous permettent d'effectuer plusieurs paramétrages liés à l'affichage général du BF-11, dont le système de mesures utilisé, la langue et le contraste.

Procédure

Depuis le menu Réglages matériel, sélectionnez le menu Écran.

Dans le menu Écran, les options suivantes apparaissent : Écran principal, Mesure, Langue, Afficher durée et Contraste.



Écran principal (ci-dessous)

Mesure (page 69)

Langue (page 69)

Afficher durée (page 69)

Contraste (page 70)

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

■ Écran principal

Ce réglage détermine le paramètre qui sera indiqué à l'écran durant votre session d'exercices en modes Entraînement libre, Marche rythmée ou Jogging rythmé.

Ceci vous permet d'assurer le suivi de l'indication la plus importante pour vous, comme par exemple, le temps écoulé pendant l'exercice, la distance parcourue, le nombre de calories dépensées, votre fréquence cardiaque en cours, et même le titre du morceau actuellement sélectionné.

NOTE

Le réglage ici ne s'applique pas au mode Entraînement.

Procédure

Depuis le menu Affichage, sélectionnez le menu Écran principal

Valeurs disponibles :

Temps, Distance, Rythme, Calories, Fréquence cardiaque, Titre



ASTUCE

L'écran peut être modifié en cours d'entraînement (page 45).

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Mesure

Ce réglage vous permet de définir le système de mesure pour le poids et la distance. Les indications sont données en unités anglo-saxonnes (livres, miles/pieds) ou selon le système métrique.

Procédure

- 1 Depuis le menu **Affichage**, sélectionnez le menu **Mesure**.
- 2 Sélectionnez la catégorie souhaitée (**Poids** ou **Longueur**) à l'aide des touches ▲/▼ (**Haut/Bas**).

Poids

Valeurs disponibles :

Livres, Kilogrammes

Longueur

Valeurs disponibles :

Miles/Pieds, Mètres

Langue

Ceci détermine la langue d'affichage de tous les messages et les indications apparaissant à l'écran du BF-11. Vous avez le choix entre cinq langues : anglais, japonais, allemand, espagnol et français.

Procédure

Depuis le menu **Affichage**, sélectionnez le menu **Langue**.

Valeurs disponibles :

English (Anglais), 日本語 (Japonais), Deutsch (Allemand), Español (Espagnol), Français

Afficher durée

Cette fonction détermine le temps pendant lequel l'affichage est maintenu après la dernière opération ou activation de touche. La valeur par défaut est de 30 secondes, mais vous pouvez allonger ou écourter cette durée en fonction du temps pendant lequel vous souhaitez que les messages et les indications restent affichés.

Procédure

Depuis le menu **Affichage**, sélectionnez le menu **Afficher durée**.

Valeurs disponibles :

5 secondes, 10 secondes, 30 secondes, 60 secondes, 180 secondes

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index



■ Contraste

Ce réglage vous permet d'ajuster le contraste de l'affichage pour une visualisation optimale. Il est à noter que les valeurs de contraste élevées écourtent la durée de vie de la pile.

Procédure

- 1 Depuis le menu Affichage, sélectionnez le menu Contraste.
- 2 Réglez la valeur du contraste à votre gré. Plus la valeur est élevée, plus le contraste est important.

Plage disponible :

1 – 5

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Date/Heure

Vous pouvez régler ici la date et l'heure pour le BF-11 ainsi que le format privilégié pour chacune de ces valeurs. Pour vous assurer que l'heure est correctement maintenue, vérifiez régulièrement le réglage Date/Heure.

Procédure

- 1 Depuis le menu Réglages matériel, sélectionnez le menu Date/Heure.
- 2 Dans le menu Date/Heure, réglez la date et l'heure.



NOTE

Le réglage de l'heure est validé dès que vous appuyez sur les deux touches ▲/▼ (Haut/Bas) alors que le curseur est positionné sur AM/PM.

- 3 Sélectionnez les formats souhaités pour la date et l'heure.

Format de date

Valeurs disponibles :

jour/mois/année (J/M/A), mois/jour/année (M/J/A), année/mois/jour (A/M/J)

Format d'heure

Valeurs disponibles :

12 heures, 24 heures

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

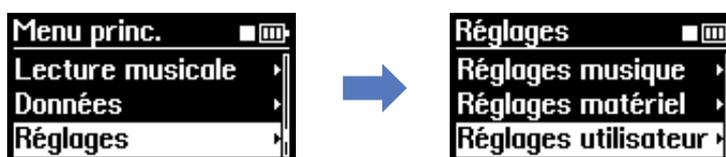


Réglages utilisateur

Les Réglages utilisateur comportent un grand nombre de paramètres à utiliser avec les fonctions Entraînement, Marche rythmée, Jogging rythmé et Entraînement libre du BF-11. Ils vous permettent d'effectuer les tâches suivantes :

- Vérification de votre fréquence cardiaque (pouls) et enregistrement de vos fréquences cardiaques au repos et au maximum de vos capacités. (Reportez-vous à la section « Fréquence cardiaque » ci-dessous.)
- Spécification de la longueur de votre foulée de marche et de jogging. (Reportez-vous à la section « Foulée » en [page 73](#).)
- Spécification de votre poids et votre taille. (Reportez-vous à la section « Poids/Taille » en [page 73](#).)
- Spécification de votre âge et votre sexe. (Reportez-vous à la section « Anniversaire/Sexe » en [page 74](#).)
- Activation de la fonction didactique du BF-11. (Reportez-vous à la section « Fonction didactique » en [page 74](#).)

Depuis le Menu principal, sélectionnez **Réglages** → **Réglages utilisateur**.



Fréquence cardiaque

Ces paramètres vous permettent de vérifier votre fréquence cardiaque (pouls) et d'enregistrer vos fréquences cardiaques au repos et au maximum de vos capacités. Veillez à ce que ces deux mesures soient les plus précises possible. Les fréquences cardiaques mesurées au repos et au maximum de vos capacités physiques sont utilisées dans les modes Marche rythmée, Jogging rythmé et Entraînement pour personnaliser la musique et le rythme à votre condition physique réelle.

■ Vérification et enregistrement de votre fréquence cardiaque au repos

Pour les exercices et l'entraînement, il est important que vous mesuriez avec précision votre fréquence cardiaque au repos. Celle-ci est idéalement mesurée le matin, au réveil, après une bonne nuit de sommeil et avant de quitter le lit. Notre cœur bat de 50 à 70 fois par minute au repos et en général plus lentement chez les personnes en bonne condition physique. Lorsque vous vous exercez et vous entraînez avec le BF-11, vous pouvez être amené à contrôler régulièrement votre fréquence cardiaque au repos et à en modifier la mesure en conséquence.

Procédure

- 1 Depuis le menu Réglages utilisateur, sélectionnez l'option Fréq. card.**
- 2 Assurez-vous que le capteur de pulsations est correctement fixé au lobe de l'oreille (reportez-vous en [page 20](#)).**
Veillez aussi à être vraiment détendu et reposé, et à n'avoir effectué aucune activité astreignante au préalable.

Suite à la page suivante

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



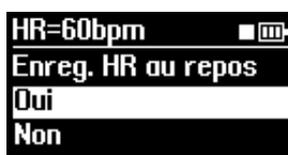
3 Sélectionnez « Contr. fréq.card. » dans le menu Réglages Fréquence cardiaque.

Une fois la fréquence cardiaque mesurée, elle s'affiche à l'écran.



L'indicateur de niveau apparaît en bas de l'écran. Il indique le niveau détecté de vos pulsations sur une plage de 0 - 100. Une valeur élevée indique que votre fréquence cardiaque a été correctement détectée. S'il s'avère que votre pouls n'est pas correctement détecté, vous vous masserez le lobe de l'oreille pour stimuler la circulation sanguine ou changerez l'emplacement du capteur de pulsations.

4 Pour enregistrer la valeur comme fréquence cardiaque au repos, appelez d'abord la fenêtre « Enreg. HR au repos » en appuyant simultanément sur les touches ▲/▼ (Haut/Bas).



5 Sélectionnez « Oui » pour enregistrer la nouvelle valeur ou « Non » pour annuler l'opération.

■ Modification des valeurs de fréquence cardiaque

Vous pouvez également modifier la valeur de fréquence cardiaque au repos en la saisissant manuellement plutôt qu'en la mesurant directement. La valeur de la fréquence cardiaque maximum peut également être modifiée ici.

Info À propos de la fréquence cardiaque maximum

La fréquence cardiaque maximum est calculée par défaut en fonction de votre âge ($220 - \text{âge physique}$). Cependant, au fur et à mesure que vous vous entraînez à l'aide des modes Marche rythmée, Jogging rythmé ou Entraînement, le BF-11 contrôle votre rythme et votre fréquence cardiaque durant l'effort et calcule votre fréquence cardiaque maximum en conséquence. Si la valeur résultante diffère du réglage de Fréquence cardiaque maximum, vous pourrez mettre à jour ce dernier en le remplaçant par la nouvelle valeur obtenue. À titre d'information, sachez que votre âge physique calculé en fonction de votre fréquence cardiaque maximum s'affiche en même temps que celle-ci. Lorsqu'une séance d'exercices est terminée, un message de confirmation vous demande si vous souhaitez ou non mettre à jour la valeur de fréquence cardiaque maximum (uniquement lorsque la fonction didactique est activée ; pour les détails, reportez-vous en [page 74](#)).

Suite à la page suivante

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Procédure

- 1 Depuis le menu Réglages utilisateur, sélectionnez l'option Fréq. card.
- 2 Sélectionnez « Modifier fréq.card. » dans le menu l'option Fréq. card.
- 3 Saisissez les valeurs souhaitées pour la fréquence cardiaque au repos et la fréquence cardiaque maximum.

NOTE

Si vous essayez de définir une valeur de fréquence cardiaque au repos supérieure à la valeur de fréquence cardiaque maximum, les deux paramètres seront automatiquement réglés sur la même valeur.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Foulée

Ce réglage vous permet de saisir votre longueur de foulée personnelle. Mesurez votre foulée le plus précisément possible pour la marche et le jogging, et spécifiez ici les deux valeurs résultantes. Ces valeurs sont utilisées pour le calcul du rythme et de la distance parcourue au cours d'une séance de marche ou de jogging (distance = pas x foulées, rythme = temps / distance). Si vous indiquez votre taille, la longueur de la foulée sera automatiquement calculée (« taille x 0,8 » pour le jogging, « taille x 0,5 » pour la marche), de sorte que vous n'ayez pas normalement à modifier cette valeur.

Procédure

- 1 Depuis le menu Régl. utilisateur, sélectionnez les réglages de Foulée.
- 2 Après avoir mesuré vos foulées réelles de marche et de jogging, saisissez la valeur appropriée pour chaque activité.

NOTE

Les unités de mesure utilisées ici dépendent des valeurs saisies pour le paramètre Mesure (page 69).

Poids/Taille

Vous pouvez saisir ici votre poids et votre taille. Mesurez ces deux valeurs le plus précisément possible. La valeur de poids est utilisée pour calculer le nombre de calories que vous dépensez ou brûlez en cours d'exercice. La valeur de calories dépensées affichée en fin d'exercice est calculée sur la base du poids saisi ici. La valeur de la taille sert à calculer la distance que vous avez parcourue en marchant ou en faisant du jogging. La valeur de la distance affichée en fin d'exercice est calculée sur la base de la taille entrée ici.

Procédure

- 1 Depuis le menu Régl. utilisateur, sélectionnez les réglages Poids/Taille.
- 2 Après avoir mesuré votre poids et votre taille réels, saisissez la valeur appropriée pour chacune de ces rubriques.

NOTE

Les unités de mesure utilisées ici dépendent des valeurs saisies pour le paramètre Mesure (page 69).

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index



Anniversaire/Sexe

Ce réglage vous permet de saisir votre âge et votre sexe. Votre sexe n'a aucun impact sur les fonctions du BF-11, mais votre âge sert à calculer la fréquence cardiaque maximum par défaut (selon la formule $220 - \text{votre âge}$), qui est automatiquement affichée dans le menu de réglage de la fréquence cardiaque.

Procédure

- 1 Depuis le menu Régl. utilisateur, sélectionnez les paramètres Anniversaire/Sexe.
- 2 Saisissez les informations adéquates pour chaque réglage.

NOTE

Le format de date utilisé pour le réglage Anniversaire dépend de la configuration des réglages Date/Heure (page 70).

Fonction didactique

Le BF-11 mémorise le comptage Saut/Début et analyse la priorité de lecture pour chaque titre. Il garde également en mémoire vos changements de rythme et calcule votre rythme optimal ainsi que votre fréquence cardiaque maximum en modes Marche rythmée, Jogging rythmé et Entraînement. Ces fonctions sont regroupées sous l'appellation « fonction didactique ».

Lorsque vous changez de titre pendant l'entraînement, le BF-11 mémorise le comptage Saut/Début, soit en d'autres termes, le nombre de fois que vous omettez certains morceaux ou revenez en début de morceau sur des titres précis, afin de déterminer la priorité de lecture des différents morceaux. Si un titre présente un comptage de saut élevé (ce qui signifie que vous avez souvent sauté ce titre pour passer à un autre), il recevra une faible priorité de lecture. Si un titre présente un comptage de début élevé (ce qui signifie que vous êtes souvent revenu au début du titre), il bénéficiera d'une priorité de lecture élevée. Lorsque vous modifiez le rythme manuellement au cours de l'entraînement, le BF-11 mémorise les changements de rythme ainsi que les valeurs de votre fréquence cardiaque, afin de calculer votre rythme de début optimal, votre rythme le plus rapide et votre fréquence cardiaque maximum. Si la fréquence cardiaque maximum est calculée à partir de la fréquence cardiaque que vous avez spécifiée auparavant, vous pourrez enregistrer cette nouvelle valeur manuellement sur le BF-11.

Lorsque vous modifiez manuellement votre rythme ou changez de titre en cours d'entraînement, un message de confirmation s'affiche à la fin de la session vous invitant à confirmer la mémorisation des informations modifiées. Sélectionnez « Oui » pour confirmer l'enregistrement

NOTE

La priorité de lecture est mémorisée pour chacune des parties d'un exercice : échauffement, corps de l'exercice et récupération.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

**Procédure**

1 Depuis le menu Régl. utilisateur, sélectionnez le réglage **Fonction didactique**.

2 Sélectionnez la valeur souhaitée.

Valeurs disponibles :

Éteint : le changement de rythme et le comptage Saut/Début n'ont aucune incidence sur les réglages du BF-11.

Allumé : les modifications de rythme que vous effectuez manuellement en cours d'exercice se reflètent dans le calcul de votre rythme (rythme de début et rythme le plus rapide) et de la valeur de votre fréquence cardiaque maximum. Le comptage Saut/Début se traduit aussi dans le réglage de la priorité de lecture.

Réinitialisation : les valeurs mémorisées de rythme, de fréquence cardiaque maximum et de priorité de lecture sont réinitialisées sur leurs réglages respectifs par défaut.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index



Information

Vous avez la possibilité de vérifier la version de votre BF-11.

Procédure

À partir du menu principal, sélectionnez Réglages → Information.
Le nom du modèle et les informations relatives à la version s'affichent.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Initialisation

Cette opération restaure les valeurs d'usine par défaut du BF-11. Tous les réglages que vous avez effectués vous-même seront dès lors automatiquement remplacés par les valeurs d'origine réglées sur l'appareil au moment de l'achat. Cette fonction efface toutes les données du BF-11, notamment vos journaux d'exercices, vos titres utilisateur et toutes vos données personnelles, et effectue une réinitialisation complète sur les valeurs spécifiées en usine. Veillez à n'utiliser cette fonction que lorsque vous êtes sûr de vouloir effacer vos réglages et données personnalisés.

Il ne faut pas confondre cette fonction avec l'utilisation du sélecteur [RESET] (page 11). En appuyant sur le sélecteur [RESET], vous ne faites que réinitialiser le BF-11 (par exemple, pour rallumer l'appareil en cas de « blocage ») ; vos journaux d'exercices, titres et autres données restent inchangés.

ATTENTION

Avant d'exécuter une réinitialisation de l'unité, il est important de transférer toutes les données importantes (journal d'exercices et/ou programme d'entraînement) vers le logiciel BODiBEAT Station.

Procédure

- 1 À partir du menu principal, sélectionnez Réglages → Initialiser.**
Un message d'invite apparaît à l'écran.
- 2 Sélectionnez « Oui » pour exécuter l'opération d'initialisation ou « Non » pour annuler celle-ci.**
À la fin de l'initialisation, le BF-11 redémarre.

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Annexe

Guide de dépannage

■ L'appareil semble présenter un problème ou un dysfonctionnement.

Si l'un des problèmes ci-dessous se produit, il faudra éteindre immédiatement l'unité et la faire inspecter par un technicien Yamaha.

- L'appareil est ébréché, fendu ou déformé.
- Il émet une chaleur excessive.
- Il dégage une odeur inhabituelle ou de la fumée.
- La mise sous tension de l'appareil est impossible, bien que la pile soit complètement chargée.
- La pile s'est immédiatement épuisée alors qu'elle vient d'être entièrement chargée.

■ Les touches ne répondent pas. L'écran ne peut être ni activé ni modifié.

- Une erreur système s'est produite. Appuyez sur le sélecteur [RESET] afin de réinitialiser le système ([page 11](#)).

■ La mise sous tension est impossible.

- Une erreur système s'est produite. Appuyez sur le sélecteur [RESET] afin de réinitialiser le système ([page 11](#)).
- La puissance de la pile est faible. Rechargez la pile.

■ À la mise sous tension, un message « Mémoire saturée » s'affiche et le BF-11 ne peut pas être lancé.

- Il n'y a pas suffisamment d'espace mémoire disponible pour démarrer l'appareil. Connectez le BF-11 à l'ordinateur et supprimez les fichiers inutiles.
- Les données de morceau ne sont peut-être pas correctement chargées. Veillez à utiliser le logiciel BODiBEAT Station inclus pour charger les titres sur le BF-11 ([page 52](#)).

■ L'écran s'éteint inopinément.

- Modifiez le réglage Afficher durée ([page 69](#)).

■ Les écouteurs vous tombent facilement des oreilles.

- Il est possible que les écouteurs ne soient pas correctement insérés dans vos oreilles. Assurez-vous de ne pas inverser les écouteurs droit et gauche, et portez-les correctement ([page 19](#)).
- Le serre-câble n'est peut-être pas suffisamment resserré. Faites glisser le serre-câble en direction de votre tête ([page 20](#)).

■ Le son du casque n'est pas audible ou seulement d'une seule oreille.

- Vérifiez que le connecteur du casque est correctement branché sur l'appareil ([page 17](#)).
- Vérifiez que le volume n'est pas réglé sur le niveau minimal (pages [42](#), [58](#)).

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

■ **La diode ne clignote pas même lorsque le capteur de pulsations est fixé.**

- La diode clignote uniquement durant les séances d'entraînement, en modes Entraînement libre, Marche rythmée, Jogging rythmé ou Entraînement, ou lors de l'affichage de l'écran de contrôle HR (page 72). Dans tous les autres cas, la diode est éteinte.

■ **Ma fréquence cardiaque ne peut pas être détectée.**

- Vérifiez que le connecteur des écouteurs est correctement branché sur l'appareil.
- Frottez légèrement l'oreille ou massez-la doucement pour stimuler la circulation sanguine.
- Essayez de changer l'emplacement du capteur de pulsations.
- Ajustez la sensibilité du capteur de pulsations (page 66).
- Essuyez la lentille du capteur de pulsations à l'aide d'un tissu doux et sec. Dès que des traces de poussière, d'huile ou de sueur s'incrustent sur la lentille du capteur de pulsations, votre pouls risque de ne plus être correctement détecté.

■ **Le titre ne change pas, que j'accélère ou ralentisse mon rythme.**

- Ajustez les réglages du Capteur de rythme et/ou du Capteur de foulée (page 67).

■ **Les titres changent fréquemment même lorsque je maintiens un rythme d'entraînement stable.**

- Resserrez le brassard autour de votre bras afin d'éviter tout dysfonctionnement du capteur de mouvement.
- Ajustez les réglages Capteur rythme et/ou Capteur de foulée (page 67).

■ **Un son de déclic continue de retentir durant l'entraînement**

- Lorsque la fonction Guide Tempo (page 62) est activée, un déclic guide retentit au tempo du morceau sélectionné dès que votre rythme de marche/jogging s'en éloigne. Pour arrêter le déclic, désactivez la fonction Guide Tempo.

■ **L'unité s'échauffe en cours de chargement.**

- Il est normal de constater un dégagement de chaleur au cours du chargement de l'appareil. Cependant, si celui-ci devient très chaud, un dysfonctionnement pourra être intervenu. Il conviendra alors de faire inspecter l'unité par un technicien Yamaha qualifié.

■ **L'appareil ne peut pas être mis hors tension lors du chargement de la pile à l'aide de l'adaptateur secteur USB.**

- Ceci est normal. Le BF-11 reste toujours sous tension pendant le chargement de la pile à l'aide de l'adaptateur secteur USB afin de permettre le contrôle de l'alimentation.

■ **Le démarrage et/ou la mise hors tension prend un certain temps.**

- Ceci est normal et indique que l'appareil analyse les données musicales et/ou les données du journal d'exercices. (Selon la taille des données, ceci peut nécessiter quelques minutes.)

■ **Un titre (ou plusieurs) est (sont) lu(s) de manière répétée durant l'entraînement.**

- Le BF-11 dispose de quelques titres correspondants au tempo de votre rythme d'entraînement. Assurez-vous de charger un plus grand nombre de morceaux au tempo approprié, depuis votre ordinateur ou spécifiez le réglage Priorité musicale sur « Mix » ou « Titres BODiBEAT » (page 61).

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

■ **Seuls les titres du BODiBEAT sont reproduits contrairement aux morceaux chargés depuis mon ordinateur.**

- Réglez l'option Priorité musicale sur « Titres utilisateur » ou « Mix » ([page 61](#)). La reproduction peut être limitée aux seuls titres du BODiBEAT, même si vous avez sélectionné « Titres utilisateur » ou « Mix », lorsqu'aucun titre ne correspond à votre rythme d'entraînement. Prenez soin de charger des titres de tempo approprié depuis votre ordinateur.

■ **Après connexion à l'ordinateur, certaines informations sont modifiées (programmes d'entraînement, réglages utilisateur, etc.).**

- Selon le réglage de synchronisation du logiciel BODiBEAT Station, les données de celui-ci sont automatiquement transférées vers le BF-11. Les informations contenues dans le BF-11 sont quant à elles remplacées lorsque vous connectez le BF-11 à l'ordinateur. Pour plus d'informations, reportez-vous au mode d'emploi du logiciel BODiBEAT Station.

■ **J'ai réglé la cible appropriée sur « Rythme » en mode Entraînement, mais le tempo du morceau reproduit semble différent du rythme réglé.**

- Le rythme est calculé sur la base du réglage de votre foulée lorsque vous courez. Si le réglage de la foulée est différent de votre foulée réelle, le tempo du morceau joué tandis que vous effectuez un exercice risque d'être trop rapide ou trop lent. Modifiez le réglage de la foulée ([page 73](#)).

■ **L'indication de la distance dans les journaux d'exercices semble incorrecte.**

- La distance que vous parcourez en marchant ou en courant est calculée en fonction de votre réglage de foulée ([page 73](#)). En saisissant la valeur exacte de votre foulée de marche/jogging, vous avez de fortes chances de rapprocher la distance calculée de sa valeur réelle.

■ **L'indication de l'heure dans les journaux d'exercices semble incorrecte.**

- L'horloge du BF-11 pourra ne pas fonctionner correctement voire s'arrêter si vous n'utilisez pas le BF-11 pendant un certain temps ou si vous n'avez plus réglé l'heure depuis un moment. Pour éviter ce problème, vérifiez régulièrement le réglage Date/Heure ([page 70](#)).

■ **Un message « Mémoire saturée » s'affiche durant la création ou l'édition du programme d'entraînement ; il est alors impossible de créer un nouveau programme/segment.**

- Le nombre de programmes/segments enregistrables sur le BF-11 est limité (reportez-vous en [page 37](#)). Si un message « Mémoire saturée » s'affiche, vous devrez sauvegarder tous les programmes de l'application BODiBEAT Station sur l'ordinateur et les supprimer du BF-11. Vos pourrez ensuite ne charger que ceux dont vous avez besoin, depuis l'ordinateur vers l'appareil, juste avant votre entraînement.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

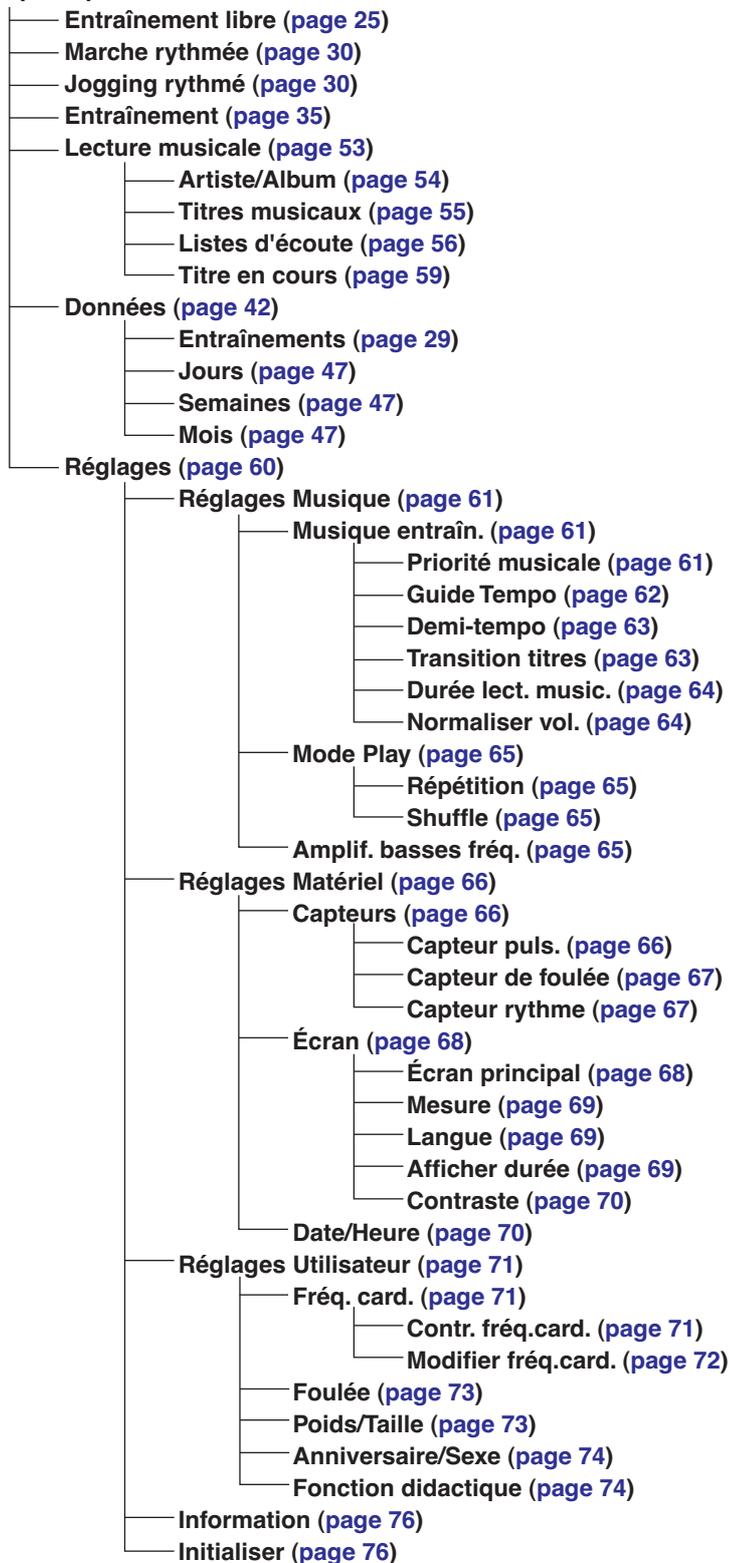
Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Arborescence des menus

Menu principal



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

BF-11 Programmes d'entraînement présélectionnés

Les segments d'échauffement et de récupération ne sont pas nécessairement compris dans tous les programmes d'entraînement présélectionnés. Par conséquent, il vous appartient d'effectuer correctement les exercices d'échauffement et de récupération par vous-même, avant et après l'entraînement.

NOTE

De même que pour les programmes d'entraînement présélectionnés 01 – 06, le rythme cible est calculé sur la base du réglage de votre foulée lorsque vous courez (page 73). Si le tempo du morceau joué tandis que vous effectuez un exercice est trop rapide ou trop lent, modifiez le réglage de la foulée.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

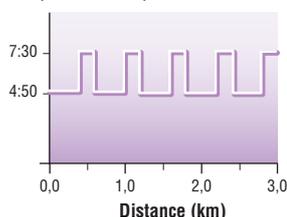
01: Short Interval 1

Ce programme vous aide à monter en vitesse. (Pour débutants)

Total : 3 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30

Rythme (min : sec/km)



02: Short Interval 2

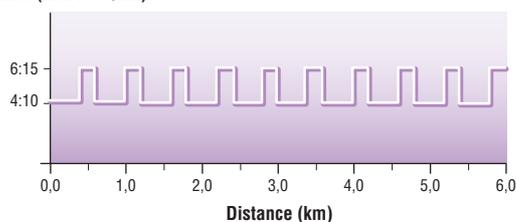
Ce programme vous aide à monter en vitesse. (Pour utilisateurs de niveau moyen)

Total : 6 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15
11	0,4	4:10
12	0,2	6:15
13	0,4	4:10
14	0,2	6:15
15	0,4	4:10

	Intervalle (km)	Cible (/km)
16	0,2	6:15
17	0,4	4:10
18	0,2	6:15
19	0,4	4:10
20	0,2	6:15

Rythme (min : sec/km)



Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

03: Short Interval 3

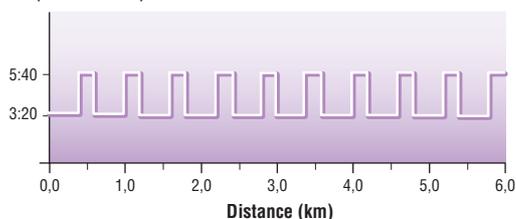
Ce programme vous aide à monter en vitesse. (Pour utilisateurs avancés)

Total : 6 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	0,4	3:20
2	0,2	5:40
3	0,4	3:20
4	0,2	5:40
5	0,4	3:20
6	0,2	5:40
7	0,4	3:20
8	0,2	5:40
9	0,4	3:20
10	0,2	5:40
11	0,4	3:20
12	0,2	5:40
13	0,4	3:20
14	0,2	5:40
15	0,4	3:20

	Intervalle (km)	Cible (/km)
16	0,2	5:40
17	0,4	3:20
18	0,2	5:40
19	0,4	3:20
20	0,2	5:40

Rythme (min : sec/km)



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

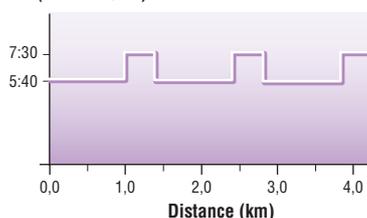
04: Long Interval 1

Ce programme vous aide à augmenter votre endurance pour vous préparer à la course rapide. (Pour débutants)

Total : 4,2 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	1,0	5:40
2	0,4	7:30
3	1,0	5:40
4	0,4	7:30
5	1,0	5:40
6	0,4	7:30

Rythme (min : sec/km)



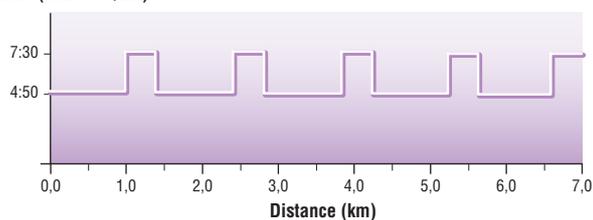
05: Long Interval 2

Ce programme vous aide à augmenter votre endurance pour vous préparer à la course rapide. (Pour utilisateurs de niveau moyen)

Total : 7 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	0,4	4:50
2	0,2	7:30
3	0,4	4:50
4	0,2	7:30
5	0,4	4:50
6	0,2	7:30
7	0,4	4:50
8	0,2	7:30
9	0,4	4:50
10	0,2	7:30

Rythme (min : sec/km)



Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

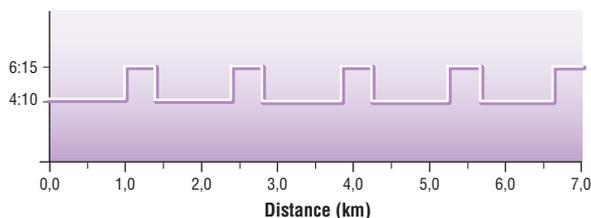
06: Long Interval 3

Ce programme vous aide à augmenter votre endurance pour vous préparer à la course rapide.
(Pour utilisateurs avancés)

Total : 7 km

	Intervalle (km)	Cible (/km)
1	0,4	4:10
2	0,2	6:15
3	0,4	4:10
4	0,2	6:15
5	0,4	4:10
6	0,2	6:15
7	0,4	4:10
8	0,2	6:15
9	0,4	4:10
10	0,2	6:15

Rythme (min : sec/km)



Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

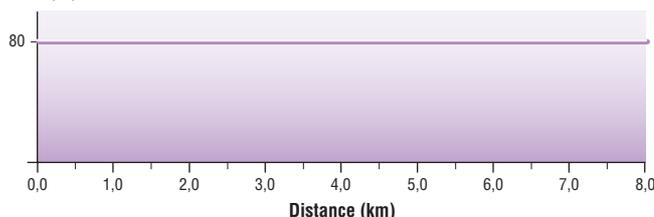
07: Tempo

Ce programme vous aide à augmenter votre endurance pour la course.

Total : 8 km

	Intervalle (km)	Cible (%HRR)
1	8,0	80

%HRR (%)



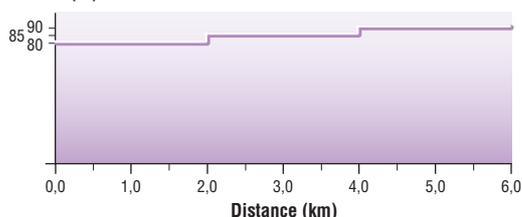
08: Buildup

Ce programme vous permet de vous entraîner à la course.

Total : 6 km

	Intervalle (km)	Cible (%HRR)
1	2,0	80
2	2,0	85
3	2,0	90

%HRR (%)



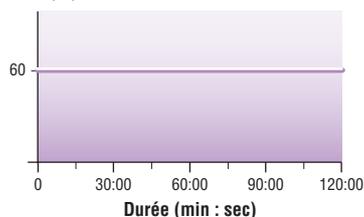
09: LSD (Long Slow Distance)

Ce programme vous aide à augmenter votre endurance.

Total : 120 min

	Intervalle (min : sec)	Cible (%HRR)
1	30:00	60
2	30:00	60
3	30:00	60
4	30:00	60

%HRR (%)



Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Spécifications

Modèle	BF-11	
Dimensions	75,5 x 39,7 x 23,8 mm (2,97 x 1,56 x 0,94 pouces)	
Poids	Boîtier	60 g (2,12 oz)
	Écouteurs/ Capteur de pulsations	21 g (0,74 oz)
Puissance de sortie	6,5 mW x 2 (33 Ω)	
Réponse en fréquence	20 à 20 000 Hz	
Autonomie	Environ 9 heures (utilisation normale) En fonction des préférences d'utilisation et de l'environnement.	
Pile	Pile au lithium-ion, intégrée et rechargeable	
Mode de chargement (source d'alimentation)	USB (ordinateur* ou adaptateur secteur USB proposé en option) * Système d'exploitation : Windows® XP Service Pack 2 ou version ultérieure, les éditions 32 bits de Windows® Vista, ou Windows® 7	
Temps de charge	Environ 3 heures	
Plage des températures de fonctionnement	0° – 50°C (32° – 122°F) Sauf en cours de chargement : 0° – 35°C (32° – 95°F)	
Écran	Écran à diodes électroluminescentes organiques 1,0 pouce 128 x 64	
DEL	Diode tricolore (rouge, vert, bleu)	
Étui	Plastique	
Capteur de pulsations (plage de mesure)	30 – 250 bpm	
Modes d'exercices	Entraînement libre, Marche rythmée, Jogging rythmé, Entraînement	
Plage de temps pour le Réglage objectif	1 – 599 minutes	
Plage de distance pour le Réglage objectif	0,1 – 99,9 km (0 – 62,1 miles)	
Plage de calories pour le Réglage objectif	10 – 9999 kcal	
Programmes d'entraînement	Maximum 99	
Intervalles d'entraînement	Maximum 99 (pour un programme)	
Plage d'intervalle	Temps : 0:10 – 59:59 Distance : 0,1 – 99,9 km (0,1 – 62,1 miles)	
Journaux d'exercices	Maximum 99	
Support de stockage	Mémoire Flash ROM	
Capacité	1 Go	
Formats audio pris en charge	MP3 (32 à 320 kbps, débit binaire variable) WMA (32 à 192 kbps, débit binaire variable) AAC (8 à 320 kbps, débit binaire variable) WAV Certains formats de fichier ci-dessus peuvent ne pas être pris en charge, selon les fichiers.	

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Spécifications

Prises auxiliaires	Écouteurs/Capteur de pulsations : à 8 broches, de marque déposée, USB 2.0 (haute vitesse)
Logiciel fourni	BODiBEAT Station
Accessoires inclus	Brassard, écouteurs (avec capteur de pulsations), câble USB, attache-câble, coussinets pour écouteurs, CD-ROM, Utilisation du BODiBEAT/Port du BODiBEAT, Guide de référence rapide, fiche d'enregistrement utilisateur
Accessoires en option	Adaptateur secteur USB PA-U010, adaptateur de prise JA-BF1

* Les caractéristiques techniques et les descriptions du mode d'emploi ne sont données que pour information. Yamaha Corp. se réserve le droit de changer ou modifier les produits et leurs caractéristiques techniques à tout moment sans aucun avis. Du fait que les caractéristiques techniques, les équipements et les options peuvent différer d'un pays à l'autre, adressez-vous au distributeur Yamaha le plus proche.

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide de dépannage

Arborescence des menus

Index

Index

Symboles

▲/▼ (Haut/Bas), touches	10
%HRR	33, 37
[I/O] (Veille/Marche), touche	10

Chiffres

12 heures	70
24 heures	70

A

Afficher durée	69
Afficher/Éditer	39
Ajouter segment	38
Amplification basses fréquences	65
Anniversaire/Sexe	74
Arborescence des menus	80
Arrêt	42, 58
Artiste/Album	54
Attache-câble	21
Avance rapide	57

B

Blocage	15
Blocage des commandes	15
BODiBEAT Station	49
Brassard	17
Buildup	83

C

Câble USB	51
Calories	27
Capteur de foulée	67
Capteur de pulsations	19, 66
Capteur rythme	67
Capteurs	66
CD-ROM	49
Chargement de données musicales	52
Cible	37
Comptage Saut/Début	74
Configuration requise	50
Connecteur des écouteurs	17
Connecteur USB	11
Contraste	70
Copier	39
Curseur	22

D

Date/Heure	70
Début	43
DEL	10

Demi-marathon	27
Demi-tempo	63
Distance	27
Durée	27
Durée lect. music.	64

E

Échauffement	34
Écouteurs	19
Écran	10
Écran infos de lecture	54
Écran principal	45, 68
Écran Rythme	44
Écran Sélect. titre	43
Écrans de journaux	47
Éditer	40
Entraînements	46
Erreur de mesure	31
Exercices d'aérobic optimaux	30

F

Fonction didactique	74
Format d'heure	70
Format de date	70
Foulée	73
Fréquence cardiaque	71
Fréquence cardiaque au repos	71
Fréquence cardiaque maximum	72

G

Guide de dépannage	77
Guide Tempo	62

I

Icônes d'écran	23
Illimité	27
Information	76
Initialisation	76
Insérer	40
Installation	50
Intensité de l'effort	33
Intervalle	37

J

Jogging rythmé	30
Journal	29
Journaux d'exercices	29, 46
Jours	46

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannageArborescence
des menus

Index

K

Kilogrammes 69

L

Langue 12, 69

Listes d'écoute 28, 56

Livres 69

Long Interval 82

LSD (Long Slow Distance) 83

M

Marathon 27

Marche arrière 57

Marche rythmée 30

Menu principal 14, 59

[MENU/BACK], touche 11

Mesure 69

Mètres 69

Miles/Pieds 69

Mise hors tension 16

Mise sous tension 12

Mix 62

Mode Entraînement 35

Mode Entraînement libre 25

Mode Lecture musicale 53

Mode Play 65

Modes rythmés 30

Modification 45

Mois 46

Musique entraînement 61

N

Normaliser vol. 64

Nouveau 37

O

Ordinateur 48

P

Passer 43

Pause 42, 58

PC, mode 51

Pile 9

Poids/Taille 73

Pourcentage de fréquence
cardiaque de réserve 33, 37

Priorité musicale 61

Programme d'entraînement 35

Programmes d'entraînement
présélectionnés 35, 81

R

Récupération 34

Réglage objectif 27

Réglages 60

Réglages Affichage 45, 68

Réglages initiaux 12

Réglages matériel 66

Réglages musique 61

Réglages utilisateur 71

Répéter Titre 65

Répéter Tout 65

Répétition 65

[RESET], sélecteur 11

S

Saut 57

Segment 38

Sélection musicale 28

Semaines 46

Serre-câble 20

Short Interval 81

Shuffle 65

Son guide 63

Spécifications 84

Supprimer 40, 41

T

Tempo 83

Titres BODiBEAT 62

Titres musicaux 55

Titres utilisateur 62

Transition titres 63

V

[Veille/Marche], touche 10

Verrouiller 44

Volume 42, 58

Démarrage

Entraînement

Ordinateur

Lecteur musical

Réglages

Guide
de dépannage

Arborescence
des menus

Index

For details of products, please contact your nearest Yamaha representative or the authorized distributor listed below.

Pour plus de détails sur les produits, veuillez-vous adresser à Yamaha ou au distributeur le plus proche de vous figurant dans la liste suivante.

Die Einzelheiten zu Produkten sind bei Ihrer unten aufgeführten Niederlassung und bei Yamaha Vertragshändlern in den jeweiligen Bestimmungsländern erhältlich.

Para detalles sobre productos, contacte su tienda Yamaha más cercana o el distribuidor autorizado que se lista debajo.

NORTH AMERICA

CANADA

Yamaha Canada Music Ltd.
135 Milner Avenue, Scarborough, Ontario,
M1S 3R1, Canada
Tel: 416-298-1311

U.S.A.

Yamaha Corporation of America
6600 Orangethorpe Ave., Buena Park, Calif. 90620, U.S.A.
Tel: 714-522-9011

CENTRAL & SOUTH AMERICA

MEXICO

Yamaha de México S.A. de C.V.
Calz. Javier Rojo Gómez #1149,
Col. Guadalupe del Moral
C.P. 09300, México, D.F., México
Tel: 55-5804-0600

BRAZIL

Yamaha Musical do Brasil Ltda.
Rua Joaquim Floriano, 913 - 4º andar, Itaim Bibi, CEP
04534-013 Sao Paulo, SP. BRAZIL
Tel: 011-3704-1377

ARGENTINA

**Yamaha Music Latin America, S.A.
Sucursal de Argentina**
Olga Cossetini 1553, Piso 4 Norte
Madero Este-C1107CEK
Buenos Aires, Argentina
Tel: 011-4119-7000

PANAMA AND OTHER LATIN

AMERICAN COUNTRIES/ CARIBBEAN COUNTRIES

Yamaha Music Latin America, S.A.
Torre Banco General, Piso 7, Urbanización Marbella,
Calle 47 y Aquilino de la Guardia,
Ciudad de Panamá, Panamá
Tel: +507-269-5311

EUROPE

THE UNITED KINGDOM/IRELAND

Yamaha Music U.K. Ltd.
Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes,
MK7 8BL, England
Tel: 01908-366700

GERMANY

Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

SWITZERLAND/LIECHTENSTEIN

**Yamaha Music Europe GmbH
Branch Switzerland in Zürich**
Seefeldstrasse 94, 8008 Zürich, Switzerland
Tel: 01-383 3990

AUSTRIA

Yamaha Music Europe GmbH Branch Austria
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-60203900

CZECH REPUBLIC/SLOVAKIA/ HUNGARY/SLOVENIA

Yamaha Music Europe GmbH Branch Austria
Schleiergasse 20, A-1100 Wien, Austria
Tel: 01-602039025

POLAND

**Yamaha Music Europe GmbH
Branch Sp.z o.o. Oddzial w Polsce**
ul. 17 Stycznia 56, PL-02-146 Warszawa, Poland
Tel: 022-868-07-57

THE NETHERLANDS/ BELGIUM/LUXEMBOURG

Yamaha Music Europe Branch Benelux
Clarissenhof 5-b, 4133 AB Vianen, The Netherlands
Tel: 0347-358 040

FRANCE

Yamaha Musique France
BP 70-77312 Marne-la-Vallée Cedex 2, France
Tel: 01-64-61-4000

ITALY

Yamaha Musica Italia S.P.A.
Viale Italia 88, 20020 Lainate (Milano), Italy
Tel: 02-935-771

SPAIN/PORTUGAL

Yamaha Música Ibérica, S.A.
Ctra. de la Corona km. 17, 200, 28230
Las Rozas (Madrid), Spain
Tel: 91-639-8888

GREECE

Philippou Nakas S.A. The Music House
147 Skiathou Street, 112-55 Athens, Greece
Tel: 01-228 2160

SWEDEN

Yamaha Scandinavia AB
J. A. Wettergrens Gata 1, Box 30053
S-400 43 Göteborg, Sweden
Tel: 031 89 34 00

DENMARK

YS Copenhagen Liaison Office
Generatørvej 6A, DK-2730 Herlev, Denmark
Tel: 44 92 49 00

FINLAND

F-Musiikki Oy
Kluuvikatu 6, P.O. Box 260,
SF-00101 Helsinki, Finland
Tel: 09 618511

NORWAY

Norsk filial av Yamaha Scandinavia AB
Grini Næringspark 1, N-1345 Østerås, Norway
Tel: 67 16 77 70

ICELAND

Skifan HF
Skeifan 17 P.O. Box 8120, IS-128 Reykjavik, Iceland
Tel: 525 5000

RUSSIA

Yamaha Music (Russia)
Office 4015, entrance 2, 21/5 Kuznetskii
Most street, Moscow, 107996, Russia
Tel: 495 626 0660

OTHER EUROPEAN COUNTRIES

Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: +49-4101-3030

AFRICA

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312

MIDDLE EAST

TURKEY/CYPRUS

Yamaha Music Europe GmbH
Siemensstraße 22-34, 25462 Rellingen, Germany
Tel: 04101-3030

OTHER COUNTRIES

Yamaha Music Gulf FZE
LOB 16-513, P.O.Box 17328, Jubel Ali,
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971-4-881-5868

ASIA

THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Yamaha Music & Electronics (China) Co.,Ltd.
2F, Yunhedasha, 1818 Xinzha-lu, Jingan-qu,
Shanghai, China
Tel: 021-6247-2211

HONG KONG

Tom Lee Music Co., Ltd.
11/F, Silvercord Tower 1, 30 Canton Road,
Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong
Tel: 2737-7688

INDIA

Yamaha Music India Pvt. Ltd.
5F Ambience Corporate Tower Ambience Mall Complex
Ambience Island, NH-8, Gurgaon-122001, Haryana, India
Tel: 0124-466-5551

INDONESIA

**PT. Yamaha Music Indonesia (Distributor)
PT. Nusantik**
Gedung Yamaha Music Center, Jalan Jend. Gatot Subroto
Kav. 4, Jakarta 12930, Indonesia
Tel: 21-520-2577

KOREA

Yamaha Music Korea Ltd.
8F, 9F, Dongsung Bldg. 158-9 Samsung-Dong, Kangnam-
Gu, Seoul, Korea
Tel: 080-004-0022

MALAYSIA

Yamaha Music Malaysia, Sdn., Bhd.
Lot 8, Jalan Perbandaran, 47301 Kelana Jaya,
Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 3-78030900

PHILIPPINES

Yupango Music Corporation
339 Gil J. Puyat Avenue, P.O. Box 885 MCPO,
Makati, Metro Manila, Philippines
Tel: 819-7551

SINGAPORE

Yamaha Music Asia Pte., Ltd.
#03-11 A-Z Building
140 Paya Lebar Road, Singapore 409015
Tel: 747-4374

TAIWAN

Yamaha KHS Music Co., Ltd.
3F, #6, Sec.2, Nan Jing E. Rd. Taipei.
Taiwan 104, R.O.C.
Tel: 02-2511-8688

THAILAND

Siam Music Yamaha Co., Ltd.
4, 6, 15 and 16th floor, Siam Motors Building,
891/1 Rama 1 Road, Wangmai,
Pathumwan, Bangkok 10330, Thailand
Tel: 02-215-2626

OTHER ASIAN COUNTRIES

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2317

OCEANIA

AUSTRALIA

Yamaha Music Australia Pty. Ltd.
Level 1, 99 Queensbridge Street, Southbank,
Victoria 3006, Australia
Tel: 3-9693-5111

NEW ZEALAND

Music Works LTD
P.O. BOX 6246 Wellesley, Auckland 4680,
New Zealand
Tel: 9-634-0099

COUNTRIES AND TRUST TERRITORIES IN PACIFIC OCEAN

**Yamaha Corporation,
Asia-Pacific Music Marketing Group**
Nakazawa-cho 10-1, Naka-ku, Hamamatsu,
Japan 430-8650
Tel: +81-53-460-2312