

Register your product and get support at

www.philips.com/welcome

ACT101M/19



FR Mode d'emploi

PHILIPS

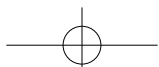
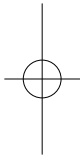
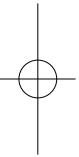
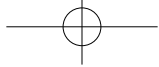




Table des matières

1 Informations de sécurité

importantes	5
Entretien général	5
Recyclage du produit	7

2 Votre nouveau baladeur Activa

Commandes	8
Écran d'accueil	9
Écran d'entraînement	9
Pour changer de musique/station de radio lors de l'entraînement	10
Définition d'un rythme avec TempoMusic	10
Modification du type de musique pendant l'entraînement	10
Appareil de fitness	10
Configuration de votre profil personnel	11
Fixation appropriée de votre Activa	11

3 Guide de démarrage

Charge	13
Permet de raccorder des écouteurs.	13
Utilisation du casque	13
Mise sous/hors tension de votre Activa	14
Extinction automatique	14
Configuration initiale	14
Sur ordinateur : installez Philips Songbird et les applications.	14
Réglage de l'appareil de fitness	15

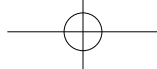
4 En mouvement

Définition des objectifs d'entraînement	17
Définition d'un objectif à long terme	17
Définition d'un objectif pour chaque exercice	18
Personnalisation de l'entraînement	18
Musique pendant l'entraînement	20
Utilisation de la musique adaptée au tempo	20
Écoute de la radio	21

Enregistrement de l'entraînement	21
Écoute d'un rapport vocal ou d'une chanson stimulante lors de l'entraînement	21
Modification des réglages lors de l'entraînement	22
Définition d'une chanson stimulante	22
Étalonnage de l'entraînement	23
Utilisation de l'exercice précédent	23
Utilisation de l'exercice en cours	23
Consultation des entraînements	24
Consultation des entraînements dans Activa	24
Consultation des entraînements sur ordinateur	24

5 Constitution de votre bibliothèque pour Activa

Navigation dans votre bibliothèque musicale	27
Importation de musique dans Philips Songbird	28
Enregistrement de fichiers musicaux dans le logiciel Philips Songbird	29
Gestion centrale de la musique	30
Création d'une liste de lecture	30
Suppression de fichiers musicaux de la bibliothèque Songbird	30
Extraction de pochette d'album	31
Téléchargement intelligent	31
Synchronisation entre Philips Songbird et Activa	32
Synchronisation après un entraînement	32
Synchronisation après la mise à jour de la musique ou du profil	33
Autres fonctions de Philips Songbird	34
Récupération de contenu depuis des sources en ligne	34
Modification et affichage des métadonnées	34



6 Lecture 35

Lecture de musique	35
Recherche de musique	35
Lecture de musique	35
Suppression d'une chanson/d'un artiste/d'un album	36
Lecture des photos	36
Lecture de photos dans un diaporama	36
Écoute des stations de radio FM	36
Réglage de la radio sur une station	37
Mémoriser les présélections	37
Enregistrement audio	37
Réalisation d'enregistrements	37
Lecture des enregistrements	38

7 Réglages 39

Réglages de l'appareil de fitness	39
Mode lecture	39
Réglages audio	40
Veille programmée	40
Paramètres d'affichage	40
Thème	40
Luminosité	40
Écran de veille	40
Date et heure	41
Réglages du diaporama	42
Sélection de la langue	42
À propos de l'appareil	42
Restauration des paramètres par défaut	42

8 Données techniques 43

Configuration requise	43
-----------------------	----

9 Dépannage 44



1 Informations de sécurité importantes

Entretien général

! Attention

- Pour garantir un fonctionnement optimal de l'appareil et éviter de l'endommager :
- N'exposez pas l'appareil à une chaleur excessive causée par un appareil de chauffage ou le rayonnement direct du soleil.
- Évitez de faire tomber l'appareil et de laisser tomber des objets dessus.
- Ne plongez pas l'appareil dans l'eau. Évitez toute infiltration d'eau dans la prise casque et dans le compartiment de la batterie : vous risqueriez d'endommager sérieusement l'appareil.
- Les téléphones portables allumés à proximité de l'appareil peuvent provoquer des interférences.
- Sauvegardez vos fichiers. Veillez à bien conserver les fichiers originaux téléchargés sur votre appareil. Philips décline toute responsabilité en cas de perte de données liée à l'endommagement du produit ou à tout autre défaut de lisibilité des données.
- Pour éviter tout problème, gérez vos fichiers (transfert, suppression, etc.) exclusivement à l'aide du logiciel audio fourni !
- N'utilisez aucun produit de nettoyage à base d'alcool, d'ammoniaque, de benzène ou de substances abrasives : vous risqueriez d'endommager l'appareil.

Températures de fonctionnement et de stockage

- Utilisez l'appareil dans un endroit où la température est toujours comprise entre 0 et 35 °C.
- Entrez l'appareil dans un endroit où la température est toujours comprise entre -20 et 45 °C.
- Les basses températures peuvent réduire la durée de vie de la batterie.

Pièces et accessoires de rechange :

Visitez la page www.philips.com/support pour commander des pièces et accessoires de rechange.

Sécurité d'écoute



Écoutez à un volume modéré :

L'utilisation des écouteurs à un volume élevé peut entraîner des pertes auditives. Ce produit peut générer un volume sonore capable de détériorer les fonctions auditives d'un individu aux facultés normales, même en cas d'exposition inférieure à une minute. Les niveaux sonores élevés sont destinés aux personnes ayant déjà subi une diminution de leurs capacités auditives.

Le son peut être trompeur. Au fil du temps, votre niveau de confort auditif s'adapte à des volumes plus élevés. Après une écoute prolongée, un niveau sonore élevé et nuisible à vos capacités auditives pourra vous sembler normal. Pour éviter cela, réglez le volume à un niveau non nuisible assez longtemps pour que votre ouïe s'y habitue et ne le changez plus.

Pour définir un volume non nuisible :

Réglez le volume sur un niveau peu élevé.

Augmentez progressivement le volume jusqu'à ce que votre écoute soit confortable et claire, sans distorsion.

Limitez les périodes d'écoute :

Une exposition prolongée au son, même à des niveaux normaux et non nuisibles, peut entraîner des pertes auditives.

Veillez à utiliser votre équipement de façon raisonnable et à interrompre l'écoute de temps en temps.

Veillez à respecter les recommandations suivantes lors de l'utilisation de vos écouteurs.



Écoutez à des volumes raisonnables pendant des durées raisonnables.

Veillez à ne pas régler le volume lorsque votre ouïe est en phase d'adaptation.

Ne réglez pas le volume à un niveau tel qu'il masque complètement les sons environnants.

Faites preuve de prudence dans l'utilisation des écouteurs ou arrêtez l'utilisation dans des situations potentiellement dangereuses.

N'utilisez pas les écouteurs lorsque vous conduisez ou que vous êtes en vélo, sur un skate, etc. : cette utilisation peut s'avérer dangereuse sur la route et est illégale dans de nombreuses régions.

Modifications

Les modifications non autorisées par le fabricant peuvent annuler le droit des utilisateurs à utiliser cet appareil.

Informations sur les droits d'auteur

Les marques et noms de produits sont des marques commerciales appartenant à leurs sociétés ou organisations respectives.

La duplication non autorisée d'enregistrements, téléchargés depuis Internet ou copiés depuis des CD audio, constitue une violation des lois et traités internationaux en vigueur sur les droits d'auteur.

La réalisation de copies non autorisées de contenu protégé contre la copie, notamment de programmes informatiques, fichiers, diffusions et enregistrements sonores, peut représenter une violation de droits d'auteur et une infraction à la loi. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé à de telles fins.

Windows Media et le logo Windows sont des marques commerciales déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et/ou dans d'autres pays.

Soyez responsable ! Respectez les droits d'auteur.



**Be responsible
Respect copyrights**

Philips respecte la propriété intellectuelle d'autrui et demande à ses utilisateurs de faire de même.

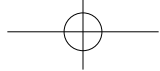
Les contenus multimédias sur Internet ont pu être créés et/ou distribués sans l'autorisation du détenteur des droits d'auteur originaux.

La copie ou la distribution de contenus non autorisés peut enfreindre les lois relatives aux droits d'auteur dans différents pays, dont le vôtre.

Il est de votre responsabilité de respecter les lois relatives aux droits d'auteur.

Enregistrement d'informations

Philips n'a cessé d'améliorer la qualité de votre produit Philips et d'en optimiser l'utilisation. Dans cette optique, certaines informations/données relatives à l'utilisation de l'appareil ont été enregistrées dans sa mémoire rémanente. Ces données permettent d'identifier et de détecter les défauts ou problèmes que l'utilisateur est susceptible de rencontrer au cours de l'utilisation. Les données enregistrées fournissent notamment des informations sur la durée de lecture en mode musique et en mode tuner; ainsi que sur le nombre de déchargements de la batterie. En revanche, la mémoire ne contient aucune information sur le contenu de l'appareil, le support utilisé ou la source des téléchargements. Les données enregistrées dans l'appareil seront extraites et utilisées UNIQUEMENT si l'utilisateur retourne l'appareil à un centre de service Philips et UNIQUEMENT en vue de détecter et de prévenir d'éventuels problèmes. Ces données sont mises à la disposition de l'utilisateur sur simple demande.



Recyclage du produit

Votre produit a été conçu et fabriqué avec des matériaux et des composants de haute qualité pouvant être recyclés et réutilisés. La présence du symbole de poubelle barrée indique que le produit est conforme à la directive européenne 2002/96/CE :



Ne jetez pas ce produit avec les ordures ménagères ordinaires. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. La mise au rebut correcte de l'ancien produit permet de préserver l'environnement et la santé.



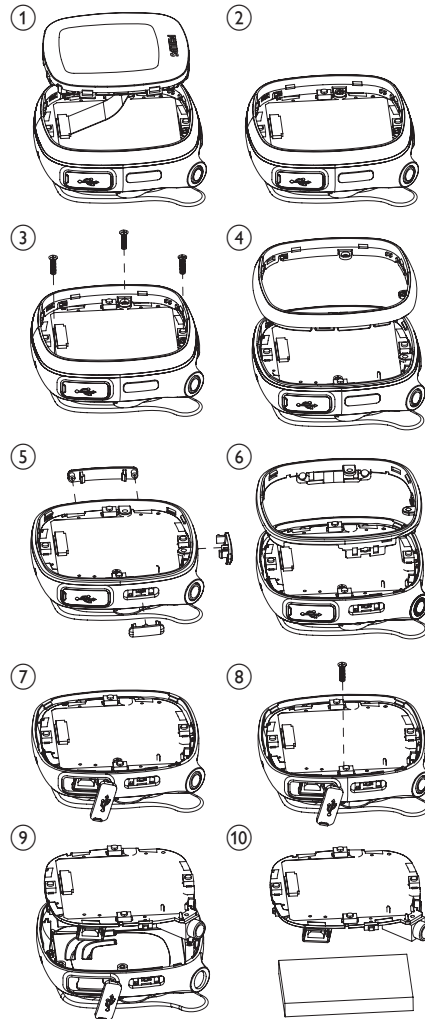
Attention

- Si vous retirez la batterie intégrée, vous risquez d'endommager le produit et d'annuler la garantie. Les instructions suivantes concernent la mise au rebut du produit arrivé en fin de vie.

Votre produit contient des piles relevant de la Directive européenne 2006/66/EC, qui ne peuvent être jetées avec les ordures ménagères.



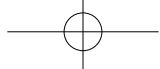
Pour que votre produit reste performant et sûr, confiez-le à un centre de collecte agréé ou un centre de service pour qu'un professionnel retire ou remplace la batterie.



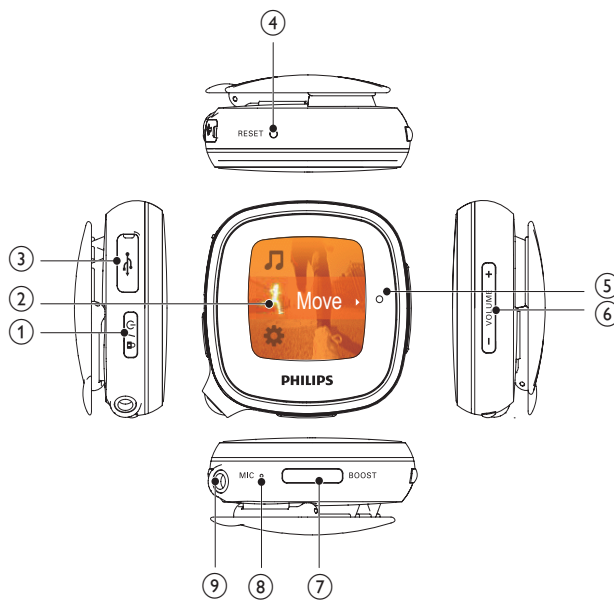
Renseignez-vous sur les réglementations locales concernant la collecte des piles. La mise au rebut correcte des piles permet de protéger l'environnement et la santé.

Avis pour l'Union européenne

Ce produit est conforme aux spécifications relatives aux interférences radio de l'Union Européenne.



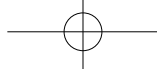
2 Votre nouveau baladeur Activa



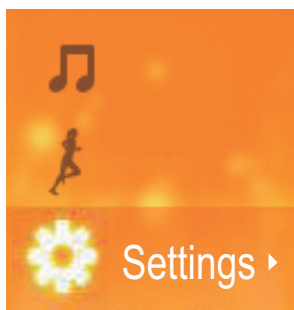
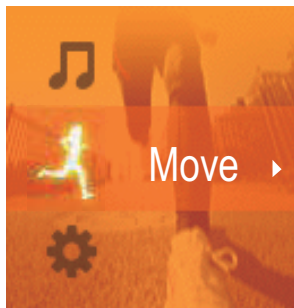
Commandes

- | | | |
|---|--------------|--|
| 1 | | Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous/hors tension. |
| | | Appuyez sur ce bouton, puis sur ► pour verrouiller/déverrouiller les touches. |
| 2 | Écran LCD | |
| 3 | | Port USB pour la charge de l'appareil et le transfert des données
Soulevez le couvercle pour insérer le câble USB fourni. |
| 4 | RESET | Appuyez avec la pointe d'un stylo à bille dans le trou lorsque l'écran ne répond pas aux pressions de boutons. |

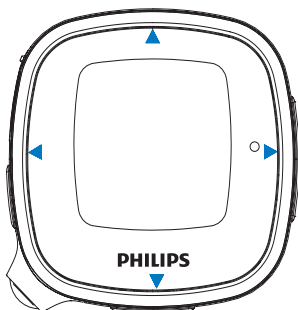
- | | | |
|---|---------------------|---|
| 5 | | Appuyez sur ces touches pour parcourir les menus. |
| | | Confirme la sélection |
| 6 | + VOLUME - | Appuyez plusieurs fois sur ce bouton ou maintenez-le enfoncé pour régler le volume au niveau souhaité. |
| 7 | BOOST | Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les options disponibles dans le menu affiché.
Sur l'écran d'entraînement, appuyez sur ce bouton pour écouter les commentaires audio. Maintenez ce bouton enfoncé pour écouter la chanson stimulante. |
| 8 | MIC | microphone pour l'enregistrement vocal |
| 9 | Prise casque 3,5 mm | |




Écran d'accueil



- À partir du menu d'accueil, vous pouvez accéder aux menus des fonctions souhaités en appuyant sur les touches de navigation ▲, ▼, et ►.
- Pour revenir à un écran précédent, appuyez plusieurs fois sur ◀ ; ou maintenez ◀ enfoncé.



Écran d'entraînement

À partir de l'écran d'entraînement, sélectionnez , pour accéder aux menus **[Exercice]** :



Enregistrez et étalonnez votre entraînement.

Écran d'entraînement

L'écran d'entraînement s'affiche lorsque l'enregistrement de l'entraînement débute.

La progression de votre entraînement s'affiche sur l'écran d'entraînement.



- Appuyez sur les touches de navigation ▲▼/◀▶ pour sélectionner les fonctions :



Appuyez plusieurs fois sur ces touches pour afficher les calories brûlées, le temps écoulé et la distance parcourue.



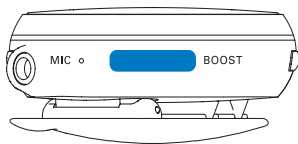
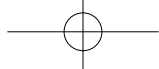
Appuyez sur cette touche pour suspendre/reprendre/arrêter l'enregistrement de l'entraînement.

Appuyez sur cette touche pour changer de sport.



Appuyez à plusieurs reprises sur cette touche pour ignorer des chansons lorsque vous écoutez de la musique.

Appuyez à plusieurs reprises sur cette touche pour choisir une présélection radio lorsque vous écoutez la radio.



BOOST Appuyez sur cette touche pour écouter le rapport vocal (par ex. calories brûlées, temps écoulé).
Maintenez la touche **BOOST** enfoncée pour lancer la chanson stimulante sélectionnée dans **Philips Songbird**.



Conseil

- Vous pouvez vous motiver en lançant la chanson stimulante. Pour définir une chanson en tant que chanson stimulante, utilisez le logiciel PC fourni (voir 'Écoute d'un rapport vocal ou d'une chanson stimulante lors de l'entraînement' à la page 21) **Philips Songbird**.

Pour changer de musique/station de radio lors de l'entraînement

Si vous écoutez de la musique (y compris de la musique adaptée au tempo)

- Appuyez à plusieurs reprises sur ► pour ignorer des chansons.

Si vous écoutez la radio

- Appuyez sur ► pour passer à la prochaine présélection radio.

Définition d'un rythme avec TempoMusic

- Maintenez ▲/▼ enfoncé pour forcer TempoMusic à adopter un rythme plus rapide ou plus lent.



Conseil

- Avec **[TempoMusic]**, les chansons adaptées à votre rythme peuvent être sélectionnées automatiquement dans la bibliothèque musicale de votre Activa. En sélectionnant un tempo plus rapide ou plus lent, vous pouvez donner un nouveau rythme de conduite à votre entraînement.

Modification du type de musique pendant l'entraînement

- Appuyez sur ◀ > **[Changer la musique]** > ► pour changer de type de musique : **[TempoMusic]**, **[Aucune musique]**, **[Now playing]**, **[Aléatoire]** ou **[Radio]**.



Conseil

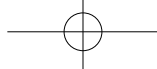
- Pour basculer entre la musique et la radio, maintenez ► enfoncé pendant l'entraînement (vous pouvez, par exemple, écouter de la musique en cas de mauvaise réception de la radio).

Appareil de fitness

En tant qu'appareil de fitness, Activa vous permet de mesurer la progression de vos entraînements. Lors de vos entraînements, vous pouvez écouter le rapport de progression qui s'affiche à l'écran, les encouragements, la musique, la radio ou encore la chanson stimulante présélectionnée.

Pour une mesure précise, procédez comme suit avant d'utiliser l'appareil de fitness :

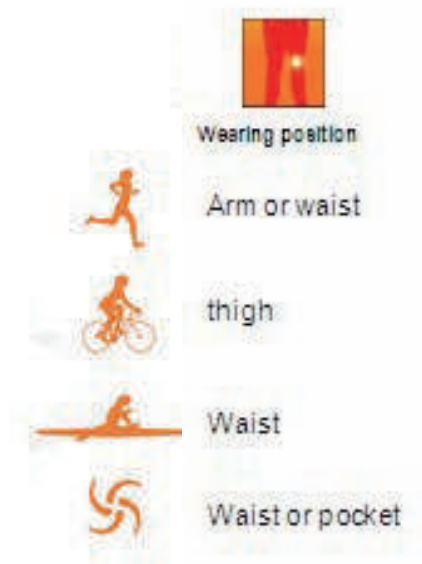
- Configurez votre profil personnel dans Activa.
- Pour l'entraînement actuel sur votre Activa, sélectionnez le sport et l'option de mesure de votre choix sur votre Activa, puis fixez votre Activa dans la position recommandée sur l'écran de votre Activa.



Sélectionnez l'une des options de mesure disponibles :



Fixez votre Activa dans la position recommandée sur l'écran :



Conseil

- Les options de mesure et les positions varient selon les sports sur votre Activa.
- Étalonnez l'appareil de fitness en fonction de votre rythme.

Configuration de votre profil personnel

Saisissez vos informations personnelles dans le logiciel PC fourni **Philips Songbird** et les applications lorsque vous y êtes invité. Des informations de profil fiables sont importantes pour des mesures et des calculs significatifs.

Configuration de votre profil personnel

- lors de la configuration initiale (voir 'Sur ordinateur : installez Philips Songbird et les applications.' à la page 15).

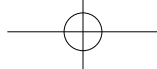
Pour mettre à jour vos informations de poids (par ex. une fois par mois)

- sur votre Activa, accédez à * > [Exercice] > [Profil utilisateur] > [Poids]
- ou, sur **Philips Songbird**, sélectionnez [Centre Activa] > [Entraînements].

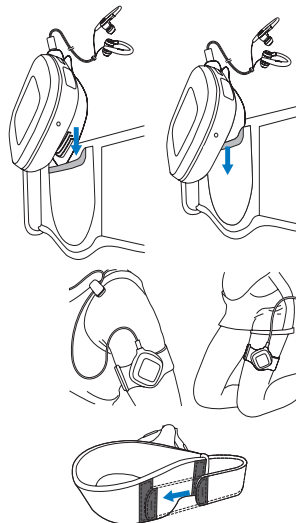
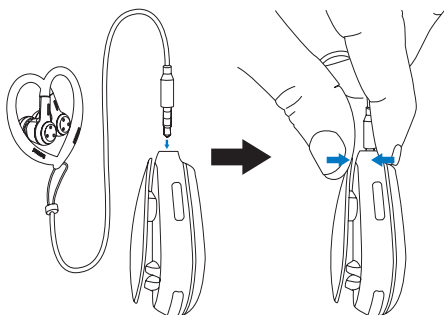
Fixation appropriée de votre Activa

Lorsque l'appareil de fitness est correctement fixé, celui-ci détecte et mesure vos mouvements.

Fixez Activa sur votre bras, votre taille ou une cuisse comme indiqué sur Activa.



- 1** Branchez le casque sur votre Activa pour utiliser le clip facilement.



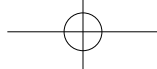
- Si nécessaire, utilisez la housse pour protéger votre Activa des rayures. Insérez votre Activa dans la housse avant de brancher le casque.



- 2** Ce clip vous permet de fixer votre Activa à votre ceinture.



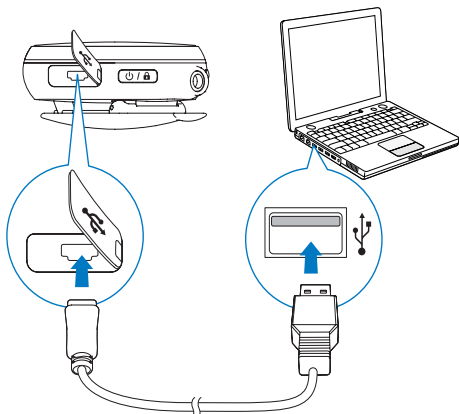
- Vous pouvez également l'utiliser pour fixer votre Activa au brassard fourni.




3 Guide de démarrage

Charge

- Comme indiqué, reliez Activa à un ordinateur ou à un adaptateur USB (non fourni) à l'aide du câble USB fourni.

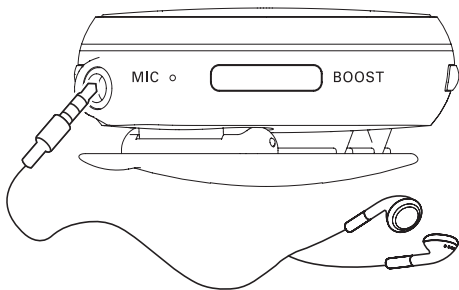


 défile lors de la charge.

 s'affiche lorsque la charge est terminée.

Permet de raccorder des écouteurs.

Branchez les écouteurs fournis sur Activa.

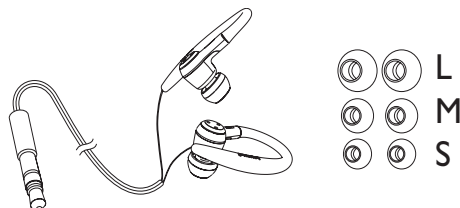


Grâce aux écouteurs, vous pouvez écouter de la musique, la radio FM et les rapports vocaux lors de vos entraînements. Les écouteurs fonctionnent également comme antenne lorsque vous écoutez la radio FM.

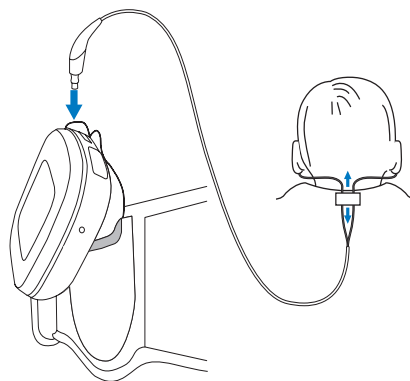
Utilisation du casque

Avec les tours d'oreille, le pavé coulissant et le serre-câble, les écouteurs fournis apportent une certaine souplesse d'utilisation pour vos entraînements.

- Essayez les capsules intra-auriculaires de différentes tailles (grande, moyenne, petite) pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.



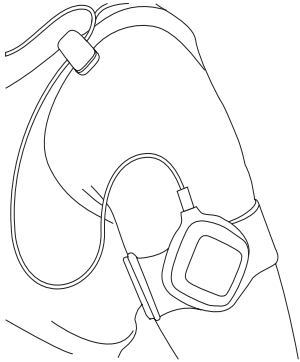
- Si nécessaire, ajustez le pavé coulissant pour un port stable lors de l'entraînement.






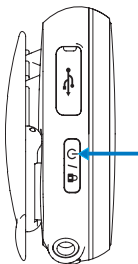
Conseil

- Le pavé coulissant vous permet également de gérer les fils du casque lorsque vous rangez ce dernier. En remontant le pavé coulissant, vous empêchez les câbles de trop s'emmêler.
- Pour éviter que le fil ne ballote, passez-le à l'intérieur de votre haut, ou fixez-le à vos vêtements à l'aide du serre-câble.



Mise sous/hors tension de votre Activa

- Maintenez le bouton  enfoncé jusqu'à ce que l'appareil soit mis sous/hors tension.



Extinction automatique

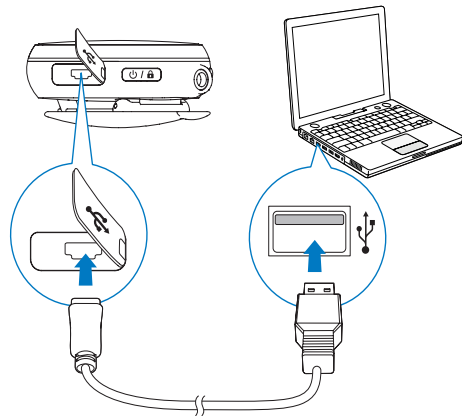
Activa peut s'éteindre automatiquement 20 minutes plus tard, si

- aucune activité n'est détectée sur votre **Activa**, et
- aucun entraînement n'est en cours sur votre **Activa**.

Configuration initiale

Sur ordinateur : installez Philips Songbird et les applications.

Sur votre ordinateur, installez le logiciel **Philips Songbird** et les applications fournis.



Philips Songbird et les applications peuvent vous permettre d'ajuster vos objectifs et de consulter votre historique d'entraînement.

Avec **Philips Songbird** et les applications, vous pouvez également transférer de la musique pour vos entraînements sur Activa.

- 1 Reliez Activa à un ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
- 2 Sur l'ordinateur, accédez à Activa sous [My Computer] ou [Computer].
- 3 Dans Activa, cliquez deux fois sur setup.exe pour démarrer l'installation.
- 4 Suivez les instructions à l'écran pour terminer l'installation.






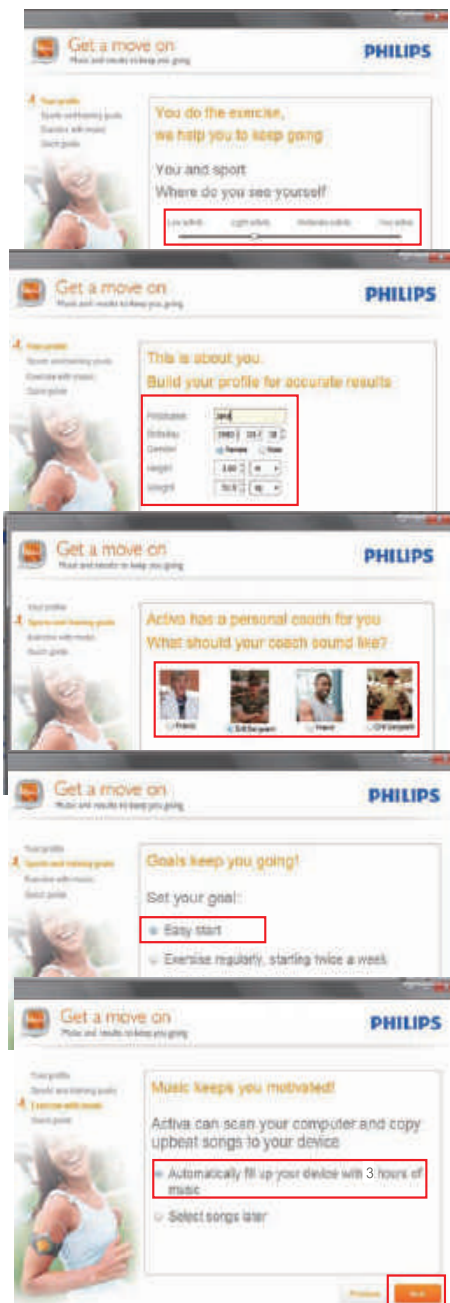
Conseil

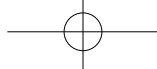
- En tant que compléments de **Philips Songbird**, les applications sont ajoutées à **Philips Songbird** après l'installation.

Réglage de l'appareil de fitness

Sur l'appareil de fitness, sélectionnez la langue de votre choix, puis réglez l'appareil pour l'exercice en cours.

- Dans l'écran d'accueil, accédez à .
- Sélectionnez les sports souhaités : **[Course AN203ped]**, **[Rameur]**, **[Vélo d'appartement]**, **[Vélo en extérieur]** ou **[Autre]**.
 - Sélectionnez **[Autre]** si vous envisagez de démarrer un exercice autre que ceux répertoriés, par ex. aérobic, danse.
- Définissez un objectif pour cet exercice :
 - Pour ignorer la définition d'un objectif, sélectionnez **[Entraînement libre]**.
 - Sélectionnez **[Calories]**, **[Objectif durée]** ou **[Objectif distance]** (pour la course uniquement).
- Sélectionnez **[TempoMusic]** pour écouter de la musique qui correspond à votre rythme automatiquement. Vous pouvez également sélectionner un autre type de musique.
 - [TempoMusic]** n'est pas disponible si vous avez sélectionné **[Autre]** comme sport.
- Pour démarrer l'enregistrement :
 - Fixez correctement votre Activa selon la position suggérée sur l'écran.
 - Appuyez sur  pour commencer l'échauffement.
 - Appuyez de nouveau sur .
 - L'exercice/la mesure calorique démarre.





- 6 Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur , puis sélectionnez **[Terminer]**.



Conseil

- Si vous avez sélectionné **[Rameur]** ou **[Vélo d'appartement]** comme sport, conservez un niveau de résistance sur Activa identique aux réglages de votre appareil (ou proche).



Remarque

- Pour le sport **[Autre]**, les valeurs caloriques sont basées sur vos mouvements, et à titre indicatif uniquement.



4 En mouvement

Activa vous permet de mesurer, suivre et motiver votre entraînement.

Le logiciel **Philips Songbird** fourni vous permet de définir et de consulter vos objectifs d'entraînement.

Lors de l'entraînement, vous pouvez

- Obtenir des informations sur votre progression ;
- Laisser **[TempoMusic]** sélectionner et lire la musique correspondant à votre rythme dans la bibliothèque ;
- Obtenir un accompagnement musical ou radio ;
- Être encouragé comme vous le souhaitez.

Après de l'entraînement, vous pouvez,

- Consulter l'entraînement par sport ;
- Consulter la progression dans l'atteinte des objectifs ;
- Ajuster vos objectifs ;
- Consulter votre historique d'entraînement sur une période donnée.

Définition des objectifs d'entraînement

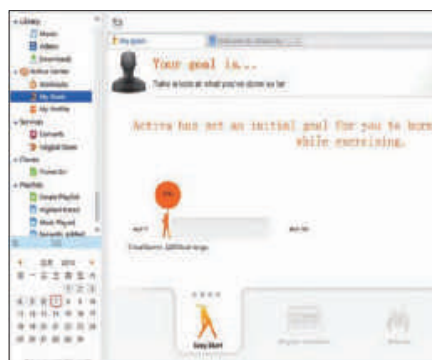
Lors de la définition des objectifs d'entraînement, vous pouvez

- Définir un objectif à long terme (par exemple, sur une période de deux semaines ou d'un mois) sur le PC ; et
- Définir un objectif avant chaque exercice sur l'appareil (Activa).

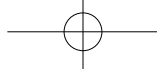
Définition d'un objectif à long terme

Le logiciel **Philips Songbird** fourni vous aide à définir des objectifs à long terme et à consulter vos statistiques d'entraînement sur une période donnée (par exemple, les calories brûlées ou la fréquence des exercices).

Dans le logiciel pour ordinateur **Philips Songbird** :



- 1 Cliquez sur **[Mes objectifs]**.
- 2 Dans la fenêtre contextuelle, sélectionnez une des quatre options :
 - **[Démarrage en douceur]** : objectifs auto-adaptables à votre entraînement. Sélectionnez cette option si vous ne savez pas vraiment avec quel objectif calorique démarrer.
 - **[Exercice régulier]** : définissez le nombre d'entraînements ciblé par semaine.
 - **[Calories]** : définissez les calories que vous envisagez de brûler sur une période donnée.
 - **[Objectif distance]** (pour la course uniquement) : définissez la distance que vous souhaitez parcourir sur une période donnée.
- Une fois votre objectif atteint, vous pouvez choisir de l'étendre ou définir un nouvel objectif.



- 3 Connectez Activa à votre PC.
↳ Les données sont automatiquement synchronisées avec Activa.









Conseil

- Veillez à bien démarrer **Philips Songbird** lors de la synchronisation de données d'un PC avec Activa.

Définition d'un objectif pour chaque exercice

Définissez un objectif avant chaque exercice sur l'appareil (Activa). En définissant un objectif pour chaque exercice, vous divisez l'objectif à long terme en tâches pouvant être exécutées exercice par exercice.

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à .
- 2 Sélectionnez les sports souhaités.
- 3 Sélectionnez l'un des critères pour définir un objectif : **[Calories]**, **[Objectif durée]** ou **[Objectif distance]** (pour la course uniquement).
 - (A) Appuyez sur , ou maintenez la touche  enfoncée pour sélectionner une valeur (par ex. 400 Kcal, 30 minutes ou 40 Km).
 - (B) Appuyez sur la touche  pour confirmer.



Pour ignorer la définition d'un objectif :

- Sélectionnez **[Entraînement libre]**.

Pour vous mesurer à vous-même :

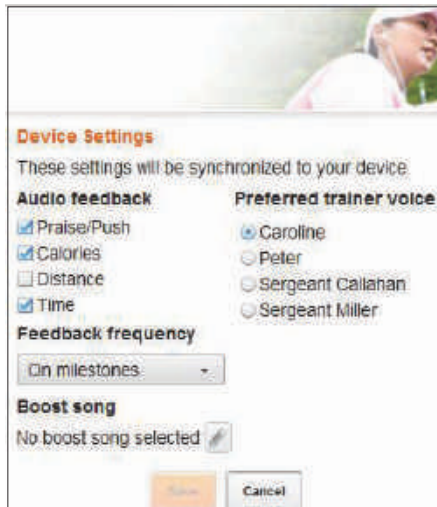
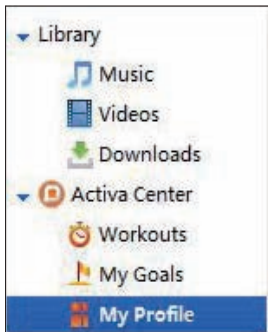
- Sélectionnez le sport et la durée correspondant à l'exercice pour lequel vous souhaitez vous mesurer (le dernier exercice, votre record ou une session de votre choix).
- Sélectionnez **[Tenter de battre vos propres scores]**.
↳ Vous pouvez obtenir un rapport vocal de vos performances (cet exercice par rapport au dernier exercice, à votre record ou à une session de votre choix).

Personnalisation de l'entraînement

Lors de l'entraînement, vous pouvez bénéficier de rapports vocaux sur votre progression ainsi que des encouragements (félicitations ou pression) au cours des différentes étapes. Activa peut, selon votre choix, lire les rapports vocaux/les encouragements automatiquement ou manuellement. Vous pouvez également les désactiver.



Pour sélectionner les options,
Sur Philips Songbird, accédez à [Mon profil] :



Sur Activa, sélectionnez * > [Exercice] :

Rapports vocaux

Lors de l'entraînement, les rapports vocaux sont lus automatiquement ou lorsque vous appuyez sur le bouton **BOOST**.

Par défaut, vous pouvez obtenir automatiquement les rapports vocaux sur les calories brûlées et la distance parcourue lorsque vous atteignez 25 %, 50 %, 75 %, 90 % et 100 % de l'objectif ou du temps.

Pour définir le contenu des rapports vocaux,

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Exercice] > [Commentaires audio].
- 2 Sélectionnez un ou plusieurs éléments que vous souhaitez inclure/exclure du rapport vocal :

[Encouragements] : vous aident à revenir au rythme standard lorsque votre allure est trop rapide ou lente en comparaison.

[Calories]/[Objectif distance] (le cas échéant)/[Objectif durée]/[Comparer à session précédente] : vous indiquent votre progression pendant l'entraînement.

- 3 Appuyez sur la touche ► pour mettre l'appareil sous/hors tension.

Pour déterminer le moment de la lecture du rapport vocal,

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Exercice] > [Fréquence commentaires]. Sélectionnez une option : [Pas de commentaires auto], [Aux étapes clés].

Voix de l'entraîneur

- Pour modifier la voix de l'entraîneur dans les rapports vocaux, accédez à * > [Exercice] > [Préférence voix coach].



Conseil

- **Encouragement vocal** : Réalisez des enregistrements vocaux pouvant être lus comme encouragements pendant l'entraînement. Ces félicitations ou mises sous pression peuvent être les vôtres, celles de vos amis ou de votre partenaire (par ex. un compliment inattendu lors de l'entraînement). Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Exercice] > [Encouragements perso]. Dans [Enreg. Encouragements perso], sélectionnez [Encourager] ou [Faire pression]. Enregistrez les voix de compliments ou de pression.



Musique pendant l'entraînement

Lors de l'entraînement, vous pouvez écouter de la musique, la radio ou de la musique adaptée au tempo.

Utilisation de la musique adaptée au tempo

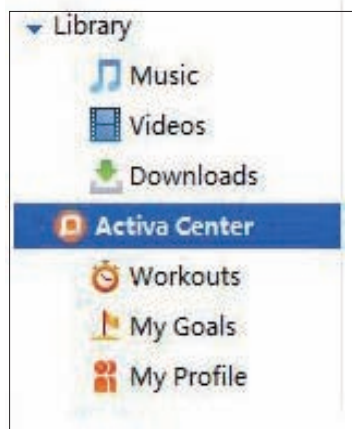
[TempoMusic] permet une sélection automatique de musique dans la bibliothèque, pour une lecture adaptée à votre rythme.

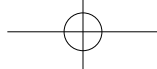
Réglage de la musique adaptée au tempo lors de la configuration initiale

La fonction TempoMusic se décompose en deux étapes : avec le logiciel PC **Philips Songbird** fourni, la bibliothèque musicale de votre PC est analysée et transférée (entièrement ou en partie) vers votre Activa ; sur votre Activa, vous choisissez TempoMusic pour obtenir une sélection automatique de musique lue à votre rythme.

Lors de la configuration initiale, la totalité de la bibliothèque musicale sur votre PC est analysée, et les chansons sont automatiquement triées en fonction de leur tempo, de leur type et d'autres catégories. Le processus d'analyse peut prendre du temps, selon la taille de la bibliothèque. Au prochain lancement de **Philips Songbird**, l'analyse démarre automatiquement pour rechercher les mises à jour.

Laissez toujours Philips Songbirds'exécuter jusqu'à la fin de l'analyse TempoMusic. Pour vérifier le statut de l'analyse TempoMusic, cliquez sur [Centre Activa] dans Philips Songbird.





Avec **Philips Songbird**, ces informations sont transférées vers Activa en même temps que les chansons elles-mêmes.



Remarque

- Pour utiliser correctement TempoMusic, transférez toujours la bibliothèque musicale de votre PC sur votre Activa via **Philips Songbird**.

Écoute de la radio

Lors de l'entraînement, vous pouvez écouter jusqu'à 20 stations de radio FM présélectionnées. Utilisez les écouteurs comme antenne.

- 1 Après avoir sélectionné un objectif pour l'exercice, sélectionnez **[Radio]**.
↳ Une liste des stations de radio FM présélectionnées s'affiche.
- 2 Sélectionnez la station souhaitée.
- 3 Pendant l'entraînement, appuyez plusieurs fois sur ► pour passer rapidement d'une présélection radio à l'autre.

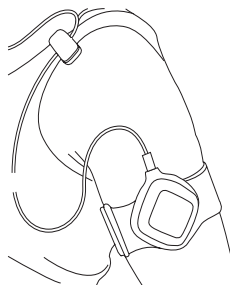


Conseil

- Pour mémoriser les présélections radio sur votre Activa, reportez-vous à cette rubrique.

Enregistrement de l'entraînement

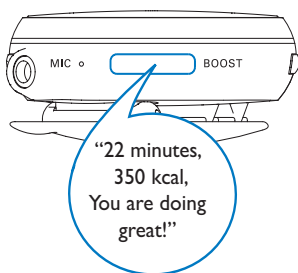
- 1 Fixez correctement Activa selon de la position suggérée sur l'écran.



- 2 Appuyez sur la touche ► pour lancer l'enregistrement.

Écoute d'un rapport vocal ou d'une chanson stimulante lors de l'entraînement

- Appuyez sur le bouton **BOOST** pour écouter un rapport vocal sur l'entraînement en cours.
- Maintenez le bouton **BOOST** enfoncé pour lire une chanson stimulante.



Conseil

- Les rapports vocaux ne sont pas disponibles lors de la lecture d'une chanson stimulante.

Modification des réglages lors de l'entraînement

- Appuyez sur **◀** pour suspendre la lecture. Pour reprendre, sélectionnez **[Continuer]**. Pour arrêter, sélectionnez **[Terminer]**.
 ➔ Les résultats de l'entraînement s'affichent au bout de 4 minutes d'exercices de relaxation.

Pour changer de sport et continuer le compte des calories, sélectionnez **[Changer d'activité]**.

Pour vous adapter au changement de niveau de résistance sur l'appareil (pour le rameur et le vélo uniquement), sélectionnez **[Niveau de résistance]**.

Pour changer de type de musique, sélectionnez **[Changer la musique]**.

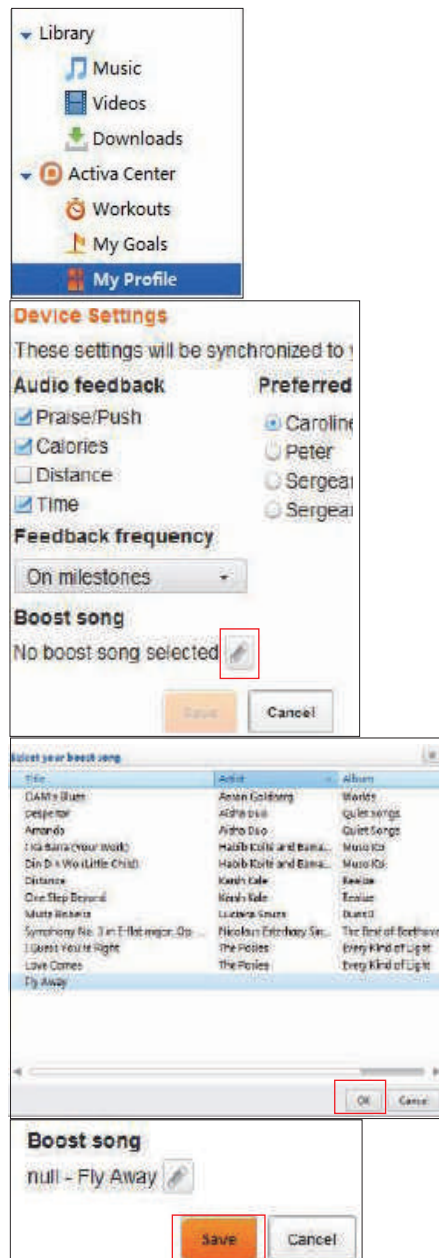
Définition d'une chanson stimulante

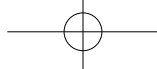
Vous pouvez vous motiver en lançant la chanson stimulante.

Définition de la chanson stimulante souhaitée

Vous pouvez définir la chanson stimulante souhaitée dans le logiciel PC fourni **Philips Songbird**.

Dans Philips Songbird





- 1 Accédez à **[Mon profil]**.
- 2 Sous **[Chanson stimulante]**, cliquez sur le bouton de modification.
- 3 Cliquez sur l'option souhaitée. Cliquez sur **[OK]** pour confirmer.
- 4 Cliquez sur **[Save]**.
 - ↳ La chanson stimulante sélectionnée est synchronisée avec Activa.
 - ↳ Cliquez sur **[Cancel]** pour annuler la sélection.


Étalonnage de l'entraînement

Dans votre Activa, les informations relatives à l'entraînement telles que la distance parcourue et les calories brûlées se basent sur le nombre et la longueur de vos pas, ainsi que d'autres facteurs variables.




Pour une mesure exacte, étalonnez l'appareil de fitness en fonction de vos caractéristiques personnelles.

Utilisation de l'exercice précédent

Vous pouvez utiliser un exercice précédent pour l'étalonnage, si vous connaissez la distance réelle parcourue (session de course à pied) ou le nombre de calories brûlées (session de rameur ou de vélo).

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à  > **[Calibrer]** > **[Utiliser l'entraînement précédent]**.
- 2 Sélectionnez une entrée d'entraînement.
- 3 Dans la zone de texte relative à la distance/aux calories, saisissez la valeur réelle.

Utilisation de l'exercice en cours

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à  > **[Calibrer]** > **[Entraînement et étalonnage]**.
- 2 Sélectionnez une activité (sport). Si nécessaire, appuyez sur  pour vous assurer que vous avez sélectionné le sport spécifique à étalonner.
 - Pour la course : saisissez une distance à parcourir.
 - Pour le rameur ou le vélo intérieur : entrez une durée (plus de cinq minutes conseillé).
- 3 Appuyez sur  lorsque vous commencez une activité à un rythme normal.
 - ↳ Une fois la distance parcourue et la durée écoulée, l'enregistrement s'arrête.
- 4 Pour la course, les résultats de l'exercice et le rapport d'étalonnage s'affichent.
 - ↳ Pour le vélo ou le rameur, saisissez le niveau de résistance lors de l'exercice.
 - ↳ L'étalonnage est fait.



Conseil

- Vous pouvez également étalonner l'entraînement après avoir parcouru une distance connue. Lorsque les résultats de l'exercice s'affichent, appuyez sur **BOOST** > **[Utiliser un entraînement comme calibration]**, puis saisissez la distance réelle.



Consultation des entraînements

Vous pouvez consulter les entraînements dans votre Activa ou sur l'ordinateur à l'aide de **Philips Songbird**, pour plus d'informations.

Consultation des entraînements dans Activa

Vous pouvez consulter les entraînements de la semaine précédente ou les 10 derniers exercices dans Activa.

Pour consulter les entraînements de la semaine précédente

- Dans l'écran d'accueil, accédez à **⤵ > [Rapport] > [Rapport de la semaine]**.

Pour consulter les 10 derniers exercices

- Dans l'écran d'accueil, accédez à **⤵ > [Rapport] > [Historique des exercices]**.

Consultation des entraînements sur ordinateur

Vous pouvez consulter sur ordinateur les exercices ainsi que les objectifs à l'aide du logiciel **Philips Songbird** fourni.

Pour ce faire, vous devez d'abord synchroniser l'ordinateur avec les données d'entraînement sur votre Activa.

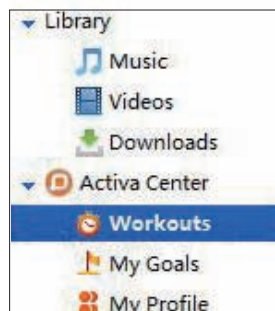
- 1 Sur l'ordinateur, lancez **Philips Songbird**.
- 2 Reliez votre Activa à l'ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
 - ↳ Les données d'entraînement disponibles sur votre Activa sont automatiquement transférées sur l'ordinateur.

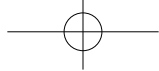
Consultation des exercices

Le logiciel **Philips Songbird** vous permet de consulter les exercices par période, vitesse, type de sport, calories brûlées ou par date d'entraînement.

- 1 Cliquez sur **[Entraînements]** pour afficher les exercices.
- 2 Pour sélectionner une période, cliquez sur **[Jour]** ou **[Semaine]**.
- 3 Pour afficher la vitesse et l'utilité de chaque sport, cliquez sur **[Dernière session]**.
 - Appuyez sur **◀/▶** pour basculer entre différents sports, jours ou semaines.

Dans l'affichage semaine, les exercices peuvent être triés par calories ou par date d'entraînement.





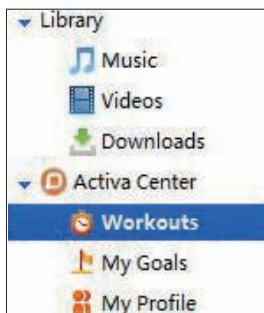
Consultation des variations de poids

Si vous transférez les données de poids vers **Philips Songbird**, vous pouvez également afficher les variations de poids sur l'ordinateur.



Conseil

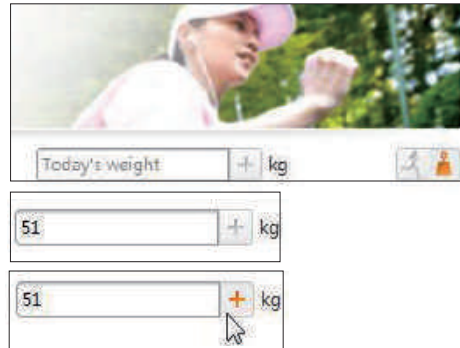
- Pour une estimation exacte des dépenses énergétiques, mettez régulièrement à jour votre poids (par ex. une fois par mois).



- Cliquez sur le bouton de sport/poids pour passer de l'affichage des entraînements à celui des variations de poids, tel qu'illustré.

Mise à jour du poids

- Pour mettre à jour le poids dans **Philips Songbird**, entrez votre poids actuel dans la zone de texte, comme indiqué.

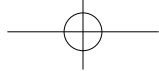


- Pour modifier un poids dans votre Activa, sélectionnez * > [Exercice] > [Profil utilisateur] > [Poids].



Remarque

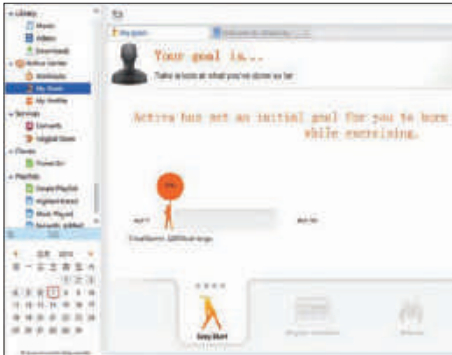
- Le poids doit être le même dans **Philips Songbird** et votre Activa.
- Pour cela, synchronisez **Philips Songbird** et votre Activa : lancez **Philips Songbird** sur le PC et branchez votre Activa sur le port USB du PC.
- Une fois la synchronisation réalisée, les dernières données entrées sont considérées comme étant les plus récentes dans **Philips Songbird** et votre Activa.



Consultation des objectifs

Si vous transférez vos données d'entraînement vers **Philips Songbird** sur l'ordinateur, vous pouvez afficher la progression par rapport aux objectifs. Ajustez vos objectifs selon ces données.

- Pour afficher la progression des objectifs, accédez à **[Mes objectifs]**.





5 Constitution de votre bibliothèque pour Activa

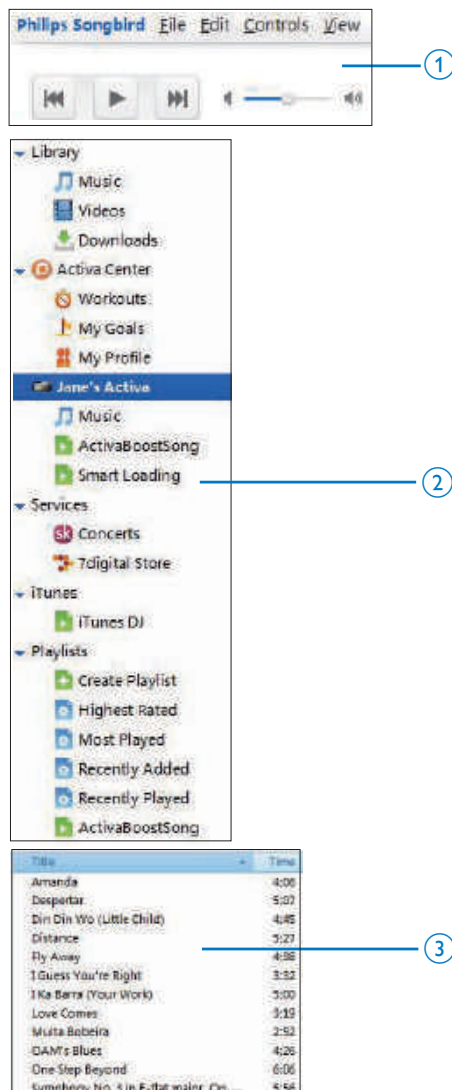
Sur votre ordinateur, lancez **Philips Songbird**. Vous pouvez gérer votre appareil contenant des données d'entraînement, de la musique et des fichiers audio.

Philips Songbird vous permet de :

- Regrouper tous les téléchargements, toutes les données d'entraînement et les musiques en un seul endroit ;
- Modifier les informations relatives à une chanson ;
- Générer une liste de lecture basée sur le tempo pour vos entraînements ;
- Transférer de la musique ou des fichiers audio du PC vers votre Activa ;
- Transférer les paramètres d'entraînement du PC vers votre Activa ;
- Synchroniser l'ordinateur avec les données d'entraînement à partir de votre Activa ;
- Consulter la progression des entraînements.

Navigation dans votre bibliothèque musicale

Philips Songbird est structuré comme suit :



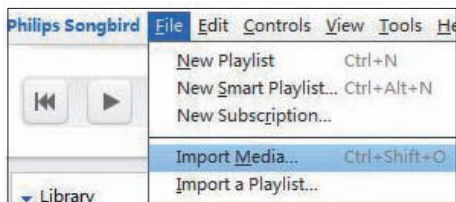


- ① **Volet du lecteur** : cliquez sur les boutons pour lire de la musique dans la bibliothèque multimédia de **Philips Songbird**.
- ② **Volet de sélection de source** : permet de sélectionner une source de contenu. Cliquez sur ►/▼ pour afficher ou masquer les sous-sources.
 - **[Library]** : **Philips Songbird** bibliothèque multimédia.
 - **[Centre Activa]** : bibliothèque de données d'entraînement **Philips Songbird** synchronisée avec votre Activa.
 - **Activa** connecté au PC.
 - Autres compléments.
- ③ **Volet de contenu** : affiche le contenu de la source actuelle de contenu.

Importation de musique dans Philips Songbird

À partir de votre ordinateur, vous pouvez importer des fichiers musicaux/audio vers votre **Philips Songbird**.

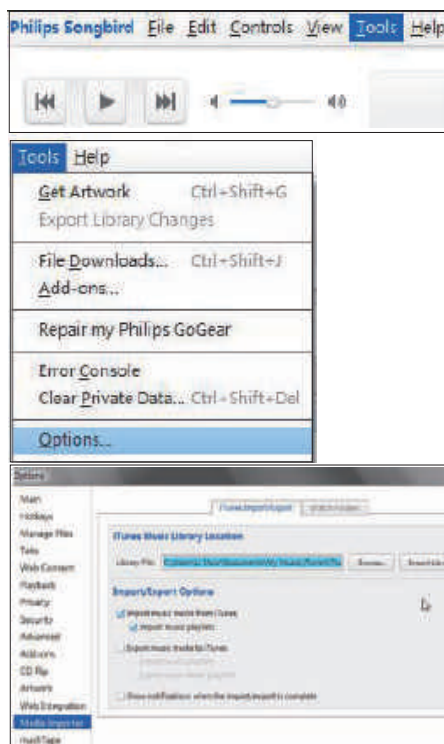
- 1 Lancez **Philips Songbird**, en veillant à ce que votre **Activa** soit déconnecté de l'ordinateur.



- 2 Pour importer de la musique,
 - cliquez sur [File] > [Import Media] pour sélectionner les dossiers souhaités sur l'ordinateur.

- ↳ Les fichiers musicaux sont ajoutés dans la [Library].
- ou cliquez sur [File] > [Import a playlist] pour sélectionner les listes de lecture souhaitées sur l'ordinateur.
 - ↳ Les fichiers musicaux sont ajoutés sous [Playlists].

Importation de contenu multimédia depuis iTunes



- 1 Dans **Philips Songbird**, sélectionnez [Tools] > [Options...] (Windows)
- 2 Sélectionnez [Media Importer], puis l'onglet [iTunes Importer].



- 3 Vérifiez l'emplacement de la bibliothèque et les options.
- 4 Cliquez sur le bouton [Import Library] en regard de l'emplacement de la bibliothèque.
 - ↳ Le logiciel importe la bibliothèque iTunes dans **Philips Songbird**.

Enregistrement de fichiers musicaux dans le logiciel Philips Songbird

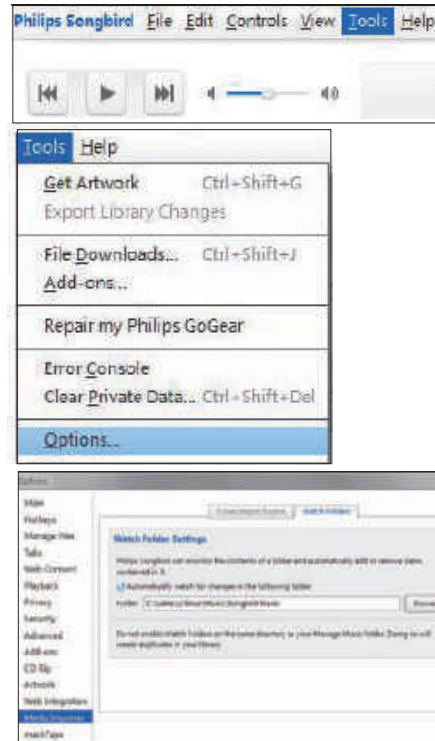
Vous pouvez ajouter automatiquement tous les fichiers musicaux à votre bibliothèque lorsque vous les copiez dans un dossier. La création d'un dossier de musique central est recommandée. Dans le logiciel **Philips Songbird**, définissez le dossier de musique central comme le dossier de visualisation. Chaque fois que vous lancez **Philips Songbird**, des chansons sont ajoutées à/supprimées du logiciel **Philips Songbird** selon qu'elles se trouvent ou non dans le dossier de musique central.

Création d'un dossier de musique central

Créez sur l'ordinateur un dossier de musique central dans lequel enregistrer tous les fichiers musicaux, D:\Musique Songbird par exemple.

Définition du dossier de visualisation

Dans **Philips Songbird**, définissez le dossier de visualisation comme suit :



- 1 Sélectionnez [Tools] > [Options].
- 2 Dans [Options], sélectionnez [Media Importer]. Cliquez ensuite sur l'onglet [Watch Folders].
- 3 Dans [Watch Folders], cochez les cases comme indiqué.
- 4 Cliquez sur [Browse], puis sélectionnez le dossier de musique central (par ex. D:\Musique Songbird) en tant que dossier de visualisation.
 - ↳ Dans **Philips Songbird**, les chansons sont ajoutées ou supprimées selon qu'elles se trouvent ou non dans le dossier de musique central.



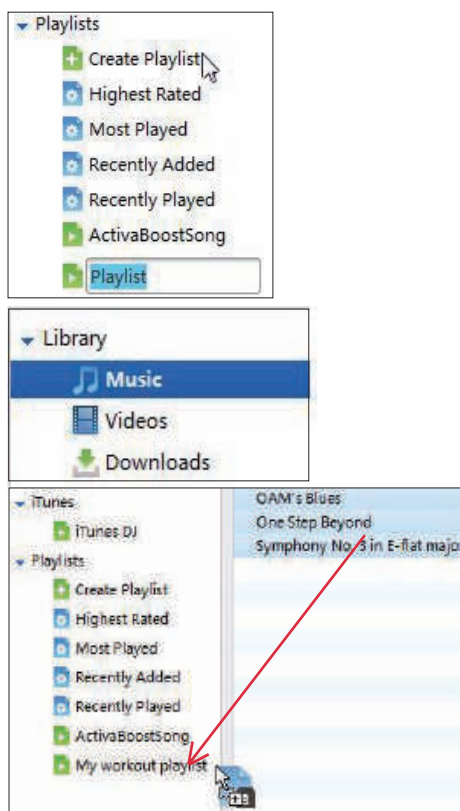
Gestion centrale de la musique

Pour gérer la musique dans **Philips Songbird**,

- Lancez **Philips Songbird**, en veillant à ce que votre Activa soit déconnecté de l'ordinateur. Cliquez sur [Library].

Création d'une liste de lecture

La création d'une liste de lecture facilite la gestion et la synchronisation de vos chansons.



- 1 Cliquez sur [New Playlist] pour créer une nouvelle liste de lecture.
↳ Une nouvelle liste de lecture est créée, avec un nom à modifier.
- 2 Nommez la nouvelle liste de lecture à votre guise (par exemple, « Nouvelle liste de lecture pour entraînement »).
- 3 Cliquez sur [Music] sous [Library] pour afficher la bibliothèque musicale sur le PC.
- 4 Glissez-déplacez les chansons de la bibliothèque musicale vers la liste de lecture.



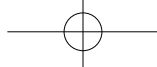
Conseil

- Pour glisser-déplacer plusieurs chansons à la fois, maintenez la touche **Ctrl** enfoncée pendant que vous cliquez sur les titres de votre choix.

Suppression de fichiers musicaux de la bibliothèque Songbird



- 1 Cliquez avec le bouton droit de la souris sur un fichier musical. Sélectionnez [Remove].
- 2 Confirmez lorsque vous y êtes invité.
↳ Le fichier sélectionné est supprimé de la bibliothèque et de toutes les listes de lecture. (Par défaut, le fichier est simplement « retiré », mais pas définitivement « effacé ». Le fichier musical continue d'exister à son



emplacement d'origine sur l'ordinateur ou le réseau informatique.)



Conseil

- Pour sélectionner plusieurs fichiers à la fois, maintenez la touche **Ctrl** enfoncée pendant que vous cliquez sur les titres de votre choix.
- Pour sélectionner des fichiers qui se suivent dans la liste, maintenez la touche **Maj** enfoncée pendant que vous cliquez sur le premier et le dernier titre de votre choix.

Extraction de pochette d'album

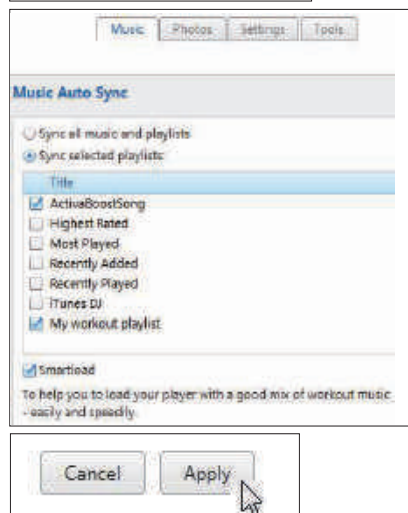
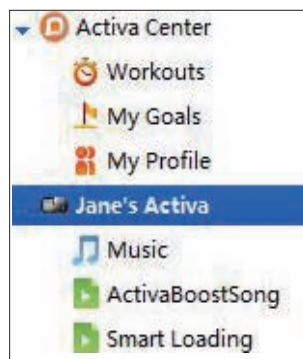
Pour extraire une pochette d'album, différentes options s'offrent à vous :

- Sur la barre d'outils **Philips Songbird**, sélectionnez [Tools] > [Get Album Artwork].
 - ↳ Si aucun titre n'est sélectionné, les pochettes sont extraites pour tous les titres de la bibliothèque.
- Cliquez avec le bouton droit sur les titres sélectionnés.
 - ↳ Les pochettes sont extraites pour tous les titres sélectionnés.

Téléchargement intelligent

[SmartLoad (Transfert intelligent)] vous permet de transférer rapidement et facilement de nombreuses musiques d'entraînement sur votre Activa.

Avec [SmartLoad (Transfert intelligent)], la bibliothèque musicale de votre PC est analysée, et les chansons concernées sont automatiquement sélectionnées et transférées sur votre Activa.



- 1 Sous **Philips Songbird**, reliez votre Activa au PC à l'aide du câble USB fourni.
- 2 Comme indiqué, cliquez sur votre Activa.
- 3 Dans [Musique] > [Synchronisation des paramètres], cochez la case en regard de [SmartLoad (Transfert intelligent)].

Sélection des paramètres pour le transfert intelligent

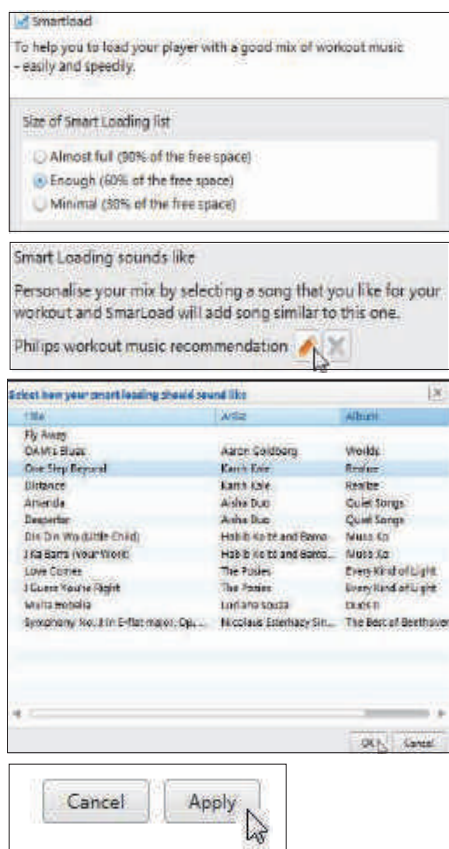
Grâce au transfert intelligent du PC vers Activa, vous pouvez :

- Sélectionner la taille occupée par la bibliothèque musicale chargée sur Activa ;
- Sélectionner les similarités des chansons chargées.



Conseil

- **[SmartLoad (Transfert intelligent)]** peut s'adapter à vos goûts en fonction de la chanson que vous avez sélectionnée : **[SmartLoad (Transfert intelligent)]** recherche et transfère en priorité les musiques ayant des points communs musicaux avec la chanson que vous avez sélectionnée.



- 1 Comme indiqué, cliquez sur le bouton déroulant en regard de **[SmartLoad (Transfert intelligent)]**.
- 2 Sélectionnez la taille souhaitée.
- 3 Pour sélectionner les similarités, cliquez sur le bouton de modification pour voir la liste des chansons. Sélectionnez le titre auquel les chansons chargées doivent être similaires.

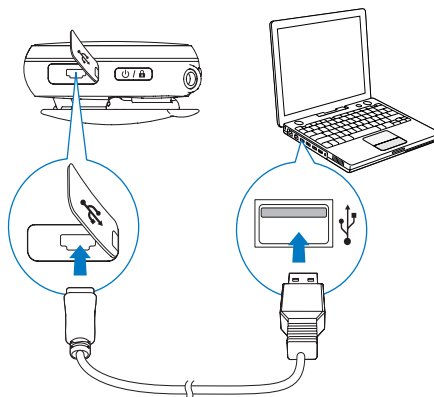
Synchronisation entre Philips Songbird et Activa

Grâce à **Philips Songbird**, vous pouvez synchroniser vos données/profils et votre musique sur le PC et sur votre Activa.

Synchronisation après un entraînement

Pour synchroniser votre PC avec les données d'entraînement sur votre Activa :

- 1 Sur l'ordinateur, lancez **Philips Songbird**.
- 2 Reliez votre Activa à l'ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
 - ↳ Les données d'entraînement disponibles sur votre Activa sont automatiquement transférées sur l'ordinateur.

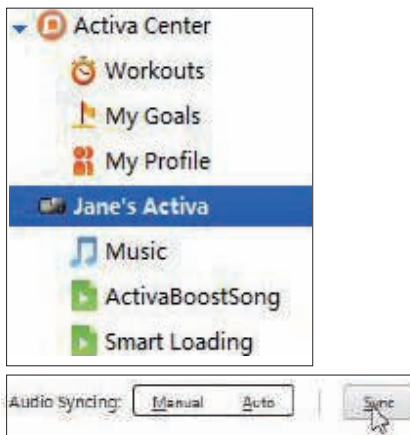




Synchronisation après la mise à jour de la musique ou du profil

Pour synchroniser **Philips Songbird** et votre Activa après avoir mis à jour la musique ou vos profils (par exemple, votre poids) :

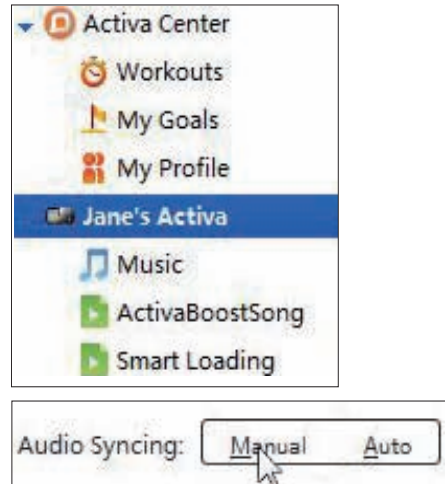
- 1 Sur l'ordinateur, lancez **Philips Songbird**.
- 2 Reliez votre Activa à l'ordinateur à l'aide du câble USB fourni.



- 3 Sur **Philips Songbird**, cliquez sur votre Activa comme indiqué.
- 4 Cliquez sur **[Synchronisation]** dans le coin supérieur droit du volet.
 - ↳ Les listes de lecture, les profils et d'autres données sont synchronisés automatiquement sur **Philips Songbird** et votre Activa.
 - ↳ **[SmartLoad (Transfert intelligent)]** fonctionne si cette option est sélectionnée.

Synchronisation manuelle de la musique

Pour glisser-déposer manuellement des chansons de **Philips Songbird** vers votre Activa :



- 1 Sur **Philips Songbird**, cliquez sur votre Activa.
- 2 Dans le coin supérieur droit du volet, cochez la case en regard de **[Manually Manage Device]**.
- 3 Cliquez sur **[Library] > [Music]**. Glissez-déplacez les chansons de la bibliothèque musicale vers votre Activa.



Autres fonctions de Philips Songbird

D'autres fonctions sont disponibles sur **Philips Songbird** pour gérer votre bibliothèque musicale.

Récupération de contenu depuis des sources en ligne

Vous pouvez acheter du contenu provenant de sources en ligne, notamment les suivantes :

- 7-digital

Vérifiez les caractéristiques techniques de votre Activa pour savoir quels services sont disponibles.

Modification et affichage des métadonnées

Dans **Philips Songbird**, les métadonnées fournissent des informations sur les fichiers multimédias : titre de la chanson, interprète et nom de l'album, par exemple.

Vous pouvez modifier les métadonnées et sélectionner celles qui seront affichées dans **Philips Songbird**.

Modification des métadonnées

Title	Time	Artist
Fly Away	4:38	
DAVID'S Blues	4:26	Aard
One Step Beyond	6:00	Karsh
Distance	5:27	Karsh
Amanda	4:06	Aisha

- 1 Sélectionnez une chanson dans [Library] > [Music].
- 2 Cliquez avec le bouton droit de la souris sur la chanson pour sélectionner [View Metadata].
 - ↳ Un tableau des métadonnées s'affiche et vous permet de modifier les informations.

Affichage des métadonnées

Genre	Rating
Jazz	★ ★ ★ ★ ★
Jazz	★ ★ ★ ★ ★
Pop	★ ★ ★ ★ ★
Pop	★ ★ ★ ★ ★
Jazz	★ ★ ★ ★ ★
Jazz	★ ★ ★ ★ ★
World	★ ★ ★ ★ ★
World	★ ★ ★ ★ ★
Electronica &...	★ ★ ★ ★ ★
Electronica &...	★ ★ ★ ★ ★


- ✓ Album
- Album Artist
- ✓ Artist
- Bit Rate
- BPM
- Channels
- Comment
- Composer
- Date Added
- Date Modified
- Description





- 1 Dans [Library] > [Music], cliquez avec le bouton droit de la souris sur la barre des catégories de métadonnées.
 - ↳ La liste des catégories de métadonnées s'affiche.
- 2 Cliquez sur la catégorie que vous souhaitez afficher sur la barre des métadonnées.



6 Lecture

Lorsque vous n'enregistrez pas d'entraînement, vous pouvez lire de la musique, des fichiers audio, des photos et la radio FM sur votre Activa. Vous pouvez également utiliser votre Activa pour réaliser un enregistrement vocal ou de radio FM.

À partir de l'écran d'accueil, sélectionnez  pour accéder aux menus de lecture :

	Lecture des fichiers audio/musicaux sur Activa.
	Lecture des photos sur Activa.
	Réglage des stations radio.
	Enregistrement de programmes de radio.
	Lecture des enregistrements sur Activa.
	Enregistrements vocaux.

Lecture de musique

Recherche de musique





Dans votre Activa, les fichiers musicaux/audio sont organisés par :

[Tous les titres] : chansons triées par titre ;





[Artistes] : albums triés par nom d'artiste ;

[Albums] : albums triés par nom ;

[Genres] : chansons triées par genre (rock, jazz ou classique, par exemple).





- 1 À partir de l'écran d'accueil, sélectionnez  > **[Musique]**.
- 2 Appuyez sur ,  et  pour sélectionner le dossier ou la chanson de votre choix.

Lecture de musique


- 1 Sélectionnez le fichier ou le dossier de musique de votre choix.
- 2 Appuyez sur  pour lancer la lecture.
↳ Les informations du fichier et l'état de la lecture s'affichent sur l'écran de lecture.
- 3 En cours de lecture :
 - Appuyez sur  pour suspendre la lecture et la reprendre.
 - Pour accéder au menu précédent, appuyez sur  (qui correspond à  sur l'écran).
↳ L'écran de lecture revient quelques secondes plus tard.



Pour sélectionner un fichier musical sur l'écran de lecture

- Appuyez plusieurs fois sur  et  (qui correspondent à  et  sur l'écran).

Pour effectuer une avance/un retour rapide dans la chanson en cours

- Sur l'écran de lecture, maintenez les touches  et  enfoncées.



Suppression d'une chanson/d'un artiste/d'un album

- 1 Sélectionnez une chanson, un album ou un artiste dans **♪** > **[Musique]**. Appuyez sur **▶**.
- 2 Appuyez sur **BOOST**, puis sélectionnez **[Delete]**.
 - ↳ La chanson en cours est supprimée de votre Activa.
 - ↳ Ou, tous les fichiers de l'album en cours sont supprimés de votre Activa.
 - ↳ Ou, tous les albums de l'artiste en cours sont supprimés de votre Activa.

Lecture des photos

Vous pouvez lire les fichiers .JPEG et .BMP sur votre Activa.

- 1 Vérifiez que vous avez transféré les fichiers .JPEG et .BMP vers votre Activa.
- 2 Dans l'écran d'accueil, accédez à **♪** > **[Pictures]** > **[All pictures]** ou **[Albums]**.
- 3 Appuyez sur **▲**, **▼** pour sélectionner une photo.
 - ↳ Une miniature de la photo s'affiche.
- 4 Pour afficher la photo en plein écran, appuyez sur **▶**.
- 5 Appuyez sur **▲**, **▼** pour sélectionner la photo précédente ou suivante.

Lecture de photos dans un diaporama

Lorsque l'option Diaporama est activée, les photos présentes dans le dossier en cours sont affichées l'une après l'autre.

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à **♪** > **[Pictures]** > **[All pictures]** ou **[Albums]**.

- 2 Appuyez sur **▲**, **▼** pour sélectionner une photo/un album.
- 3 Pour lancer un diaporama, appuyez sur **BOOST**, puis sélectionnez **[Démarrer diaporama]**.
 - ↳ Le diaporama affiche en premier la photo sélectionnée ou la première photo de l'album.
- 4 En cours de lecture :
 - Appuyez sur **▲**, **▼** pour sélectionner les photos suivantes ou précédentes, si besoin.
 - Appuyez sur **BOOST** > **[Réglages du diaporama]** pour sélectionner des options de lecture :

[Durée par diapo] sélectionne la durée d'affichage de chaque photo.

Pour afficher manuellement les photos une par une, sélectionnez **[Manual advance]**.

[Répéter] lorsqu'elle est activée, cette option lit toutes les photos de façon répétée.

[Aléatoire] lorsqu'elle est activée, cette option lit toutes les photos en ordre aléatoire.

Écoute des stations de radio FM

Remarque

- Branchez toujours les écouteurs fournis lorsque vous réglez des stations de radio. Les écouteurs font office d'antenne. Pour améliorer la réception, déplacez le câble des écouteurs dans différentes directions.



Réglage de la radio sur une station

Réglage automatique

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à **♪** > **[Radio FM]**.
 - La dernière station écoutée se lance.
 - **Lors du réglage initial de la radio sur une station**, le réglage automatique se lance automatiquement.
 - Jusqu'à 20 stations disponibles sont enregistrées en tant que présélections.
- 2 Appuyez plusieurs fois sur **▲/▼** pour choisir une présélection radio. Appuyez sur **▶** pour commencer la lecture.
- 3 Pour relancer le réglage automatique, appuyez sur **BOOST** > **[Réglage auto]** sur l'écran de lecture de la radio.
 - ↳ Jusqu'à 20 stations disponibles sont enregistrées et peuvent être remplacées.



Conseil

- Lorsque vous déménagez (dans une autre ville ou un autre pays), relancez le réglage automatique pour améliorer la réception.

Réglage manuel

Utilisez le réglage manuel pour enregistrer une fréquence ou une station de radio de votre choix.

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à **♪** > **[Radio FM]**. Appuyez sur **▶**.
 - ↳ La dernière station écoutée se lance.
- 2 Sur l'écran de lecture de la radio, appuyez sur **BOOST** > **[Manual tuning]** pour régler une station de radio présélectionnée.

- 3 Maintenez la touche **▲** ou **▼** enfoncée.
 - ↳ Vous accédez à la station de radio disponible suivante à partir de la fréquence courante.
 - ↳ Pour un réglage fin, appuyez plusieurs fois sur **▲** ou **▼**.

Mémoriser les présélections

Activa vous permet de mémoriser jusqu'à 20 présélections.

- 1 Réglez la radio sur une station de votre choix.
- 2 Sur l'écran de lecture de la radio, appuyez sur **▶** pour enregistrer la station dans vos présélections.
- 3 Pour enregistrer la station à un emplacement souhaité, sélectionnez-le dans la liste des présélections radio. Appuyez sur **▶**.

Enregistrement audio

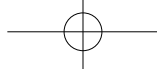
Réalisation d'enregistrements

Activa vous permet :

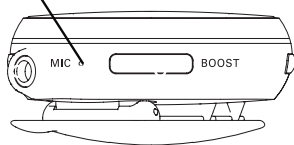
- De réaliser des enregistrements vocaux grâce au microphone intégré ;
- D'enregistrer des émissions de radio lorsque votre Activa est en mode radio.

Enregistrement vocal

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à **♪** > **[Recordings]** > **[Démarrer l'enreg. vocal]**.
- 2 Veillez à rapprocher le microphone de la source audio à enregistrer.



MIC



- 3 Appuyez sur ► pour lancer/suspendre/repandre l'enregistrement.
- 4 Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur ◀ (qui correspond à ➡).
 - ↳ L'enregistrement est sauvegardé au format .WAV mono dans [Recordings] > [Bibliothèque d'enreg.] > [Voix].
 - ↳ Un nom de fichier est attribué automatiquement et de manière séquentielle.

Enregistrement de la radio

- 1 Réglez la radio sur une station de votre choix (voir 'Réglage de la radio sur une station' à la page 37).
- 2 Sur l'écran de lecture de la radio, appuyez sur **BOOST** > [Démarrer enreg. radio FM].
 - ↳ L'enregistrement de la radio commence.
- 3 Appuyez sur ► pour suspendre/repandre l'enregistrement.
- 4 Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur ◀.
- 5 Pour sauvegarder l'enregistrement, sélectionnez [Oui] lorsque vous y êtes invité.
 - ↳ L'enregistrement est sauvegardé au format .WAV mono dans [Recordings] > [Bibliothèque d'enreg.] > [Radio FM].
 - ↳ Un nom de fichier est attribué automatiquement et de manière séquentielle.

Lecture des enregistrements

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à 🎵 > [Recordings] > [Bibliothèque d'enreg.].
- 2 Accédez à [Voix] ou [Radio FM] pour sélectionner l'enregistrement vocal ou radio souhaité.
- 3 Appuyez sur ► pour lancer/suspendre/repandre la lecture.

Pour supprimer tous les enregistrements

- Pendant la lecture, appuyez sur ► et sélectionnez [Delete all].

Pour supprimer l'enregistrement en cours

- Pendant la lecture, appuyez sur **BOOST** et sélectionnez [Delete].

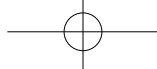


7 Réglages

Réglages de l'appareil de fitness

Dans * > **[Exercice]**, sélectionnez des réglages pour l'appareil de fitness.

[Profil utilisateur]	Configurez/mettez à jour votre profil personnel. Dans le logiciel PC fourni Philips Songbird , vous pouvez configurer votre profil personnel et synchroniser les données avec Activa (y compris [Poids] , [Taille] , [Date de naissance] , [Sexe]). Sur Activa, mettez à jour régulièrement vos informations de poids dans [Poids] (par ex. une fois par mois).
[Commentaires audio]	Sélectionnez le contenu des rapports vocaux : [Encouragements] , [Calories] , [Objectif distance] (le cas échéant) et/ou [Comparer à session précédente] .
[Fréquence commentaires]	Déterminez le moment de la lecture du rapport vocal : [Pas de commentaires auto] ou [Aux étapes clés] .
[Encouragements perso]	Réalisez des enregistrements vocaux pouvant être lus comme encouragements pendant l'entraînement.



	Dans [Enreg. Encouragements] , enregistrez les voix de compliments ou de pression.
[Préférence voix coach]	Sélectionnez une option : [Femme] , [Homme] , [Sergent coach (Femme)] , [Sergent coach (Homme)] .
[Unités]	Sélectionnez l'unité de mesure : [Système métrique] ou [Système impérial] .

Mode lecture

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à * > **[Appareil]** > **[Mode lecture]**.
 - Ou, sur l'écran de lecture de musique, appuyez sur **BOOST** > **[Mode lecture]**.
- 2 Appuyez sur ▲, ▼ et ► pour sélectionner l'option souhaitée :

[Répéter]	[Répéter 1]	répète la chanson en cours.
	[Répéter tout]	répète toutes les chansons du dossier en cours.
[Aléatoire]	[Activé]	lit toutes les chansons du dossier en cours en ordre aléatoire.

Si **[Répéter tout]** et **[Aléatoire]** sont tous deux activés,

- Toutes les chansons du dossier en cours sont répétées en ordre aléatoire.



Remarque

- [Aléatoire] n'est pas disponible si [Répéter 1] est activé.

Réglages audio

- 1 À partir de l'écran d'accueil, sélectionnez * > [Appareil] > [Réglages du son].
 - Ou, sur l'écran de lecture, appuyez sur **BOOST**, puis sélectionnez [Réglages du son].
- 2 Appuyez sur ▲, ▼ et ► pour sélectionner l'option souhaitée :

[FullSound]	Restituez fidèlement les détails perdus lors de la compression de la musique (par exemple MP3, WMA).
[Égaliseur]	Définissez les réglages audio de votre choix.
[Limite de volume]	Définissez un niveau de volume maximum sur l'appareil. De cette façon, vous ne risquez pas d'endommager votre ouïe. Appuyez sur ▲/▼ pour régler la limite de volume.

Veille programmée

Grâce à la veille programmée, votre Activa est mis hors tension automatiquement au bout d'un certain temps.

- 1 Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Arrêt programmé].
- 2 Sélectionnez la durée souhaitée.
↳ Une fois la durée souhaitée sélectionnée, l'appareil est mis hors tension automatiquement.

Paramètres d'affichage

Thème

Pour sélectionner un thème

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Réglages de l'affichage] > [Thème].

Luminosité

Pour régler la luminosité

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Réglages de l'affichage] > [Luminosité].

Écran de veille

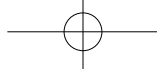
L'écran passe en mode d'inactivité s'il n'y a aucune action sur Activa. Pour personnaliser l'écran d'inactivité, procédez de l'une des manières suivantes :

- À des fins d'économies d'énergie, désactivez l'écran d'inactivité automatiquement une fois la durée prédéfinie écoulée.
- Vous pouvez également afficher l'écran de veille sélectionné à l'écran.

Si vous avez sélectionné le mode d'économie d'énergie, l'écran d'inactivité se désactive automatiquement une fois la durée prédéfinie écoulée.

Sélection du mode d'économie d'énergie

- 1 Dans l'écran d'accueil, sélectionnez * > [Appareil] > [Réglages de l'affichage] > [Écran de veille].
- 2 Dans [Écran de veille], sélectionnez [Désactivé].



- 3 Pour sélectionner la durée souhaitée, accédez à *** > [Appareil] > [Réglages de l'affichage] > [Prog. de rétroéclairage]**.

↳ Une fois la durée souhaitée sélectionnée, l'écran de veille se désactive automatiquement.



Conseil

- À des fins d'économies d'énergie, sélectionnez toujours une valeur faible.

Pour quitter le mode d'économie d'énergie

- Appuyez sur une touche.

Si vous avez sélectionné un écran de veille, celui-ci s'affiche sur l'écran d'inactivité une fois la durée prédéfinie écoulée.

Sélection d'un écran de veille

- 1 Dans l'écran d'accueil, sélectionnez *** > [Appareil] > [Réglages de l'affichage] > [Écran de veille]**.
- 2 Dans **[Écran de veille]**, appuyez sur **▲/▼** et sur **►** pour sélectionner une option :

[Pochette]	affiche la pochette de l'album en cours, si disponible.
-------------------	---

[Horloge numérique]	affiche l'heure en chiffres.
----------------------------	------------------------------

Pour quitter l'écran de veille

- Appuyez sur une touche.

Date et heure

En réglant l'horloge de votre Activa, la date et l'heure de votre entraînement sont correctement enregistrées.

Vous pouvez également régler l'horloge numérique comme écran de veille.

Réglage de l'horloge

- 1 Accédez à *** > [Appareil] > [Date et heure]**.
- 2 Dans **[Date et heure]**, appuyez sur la touche **▲/▼** pour sélectionner une option ; appuyez sur **◀** pour revenir à l'écran précédent.
 - Dans **[Time zone]** : sélectionnez le fuseau horaire de la région du monde dans laquelle vous vivez.
 - Dans **[Régler format de l'heure]** : sélectionnez le format 12 heures ou 24 heures.
 - Dans **[Régler heure]** : appuyez plusieurs fois sur **▲/▼** ou maintenez la touche **▲/▼** enfoncée pour saisir les chiffres souhaités ; appuyez sur **►** pour sélectionner la position des entrées.
 - Dans **[Régler format date]** : sélectionnez le format de la date.
 - Dans **[Set date]** : appuyez plusieurs fois sur **▲/▼** ou maintenez la touche **▲/▼** enfoncée pour saisir les chiffres souhaités ; appuyez sur **►** pour sélectionner la position des entrées.



Réglages du diaporama

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Réglages du diaporama].

Ou, sur l'écran de lecture des photos, appuyez sur **BOOST** > [Réglages du diaporama].

[Durée par diapo] sélectionne la durée d'affichage de chaque photo.

Pour afficher manuellement les photos une par une, sélectionnez [Manual advance].

[Répéter] lorsqu'elle est activée, cette option lit toutes les photos de façon répétée.

[Ordre de lecture] **[Random]** : lorsqu'elle est activée, cette option lit toutes les photos en ordre aléatoire.

[Date] : lit toutes les photos dans l'ordre chronologique par date de création de fichier.

[Nom de fichier] : lit toutes les photos dans l'ordre alphabétique par nom de fichier.

Sélection de la langue

Vous pouvez modifier la langue après la configuration initiale.

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Langue].
- Appuyez sur ▲, ▼ et ► pour sélectionner la langue souhaitée.

À propos de l'appareil

Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Informations]. Vous pouvez accéder aux informations suivantes relatives à l'appareil :

[Version micrologiciel :] version actuelle du micrologiciel. Vérifiez toujours la version du micrologiciel lorsque vous mettez celui-ci à jour depuis le site Web d'assistance.

[Modèle:] référence du modèle

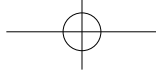
[CTN] nom complet du produit. Vérifiez toujours le nom complet du produit lorsque vous mettez à jour le micrologiciel depuis le site Web d'assistance.

[Support site:] site Web d'assistance pour l'appareil

Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez rétablir les paramètres par défaut de votre Activa.

- Dans l'écran d'accueil, accédez à * > [Appareil] > [Reset].
- Lorsque vous y êtes invité, appuyez sur ▲, ▼, et ► pour rétablir les paramètres par défaut.
 - Les paramètres par défaut sont rétablis pour tous les réglages de votre Activa.
 - Les fichiers transférés sur votre Activa sont conservés.



8 Données techniques

Puissance

Autonomie de la batterie interne : jusqu'à 20 heures en mode d'entraînement (musique + suivi)

Rechargeable : oui, par USB

Logiciels

Device Manager : pour la restauration et la mise à jour

Philips Songbird

Connectivité

Casque : 3,5 mm

USB : USB 2.0 haut débit

Son

Égaliseur personnalisable

Options de l'égaliseur : funk, hip hop, jazz, rock, techno, classique

Optimisation du son : FullSound

Lecture audio

Format de compression :

MP3, WAV, WMA, AAC

Prise en charge des balises ID3 :
titre, interprète, album

Capture audio

Microphone intégré : mono

Enregistrement vocal : MP3

Tuner/Réception/Transmission

Bande radio : FM

Présélections radio : 20

RDS : nom de la station

Affichage de photos

Formats de compression d'images : JPEG

Diaporama

Supports de stockage

Compatible stockage de masse

Capacité de la mémoire musique, MP3 :
jusqu'à 50 h (avec titres MP3 à 128 kbits/s)

Image/affichage

Rétroéclairage

Type : LCD

Diagonale écran (pouce) : 1,44 pouce

Résolution : 128 x 128 - 65 000 couleurs

Configuration requise

- Windows® XP / Vista / 7
- Connexion Internet
- Lecteur de CD-ROM
- Port USB

