

## Actions élémentaires

Les opérations communes à tous les modes sont décrites ci-après. Consultez ces informations avant d'utiliser la montre.

## Changement de mode

Cette montre a huit modes (fonctions), y compris le mode Montre affichant l'heure actuelle.

### (Mode Montre)



Mode Montre



Mode Chronomètre



Mode Rappel



Mode Heure mondiale



Mode Alarme



Mode Compte à rebours

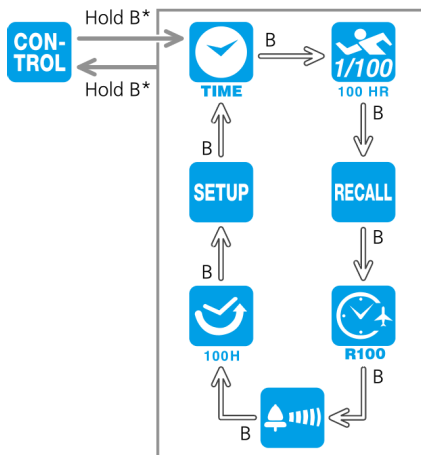


Mode Configuration



Mode Contrôle

Appuyez sur **B** pour changer de mode. Le diagramme ci-dessous présente les changements de mode quand vous appuyez sur **B**.



\* Pour passer du mode Contrôle à d'autres modes, maintenez le bouton **B** enfoncé pendant environ trois secondes. Réalisez cette opération pendant que l'indicateur de contrôle est affiché.



a. Indicateur de contrôle

Le mode Contrôle ne peut être désactivé que si vous êtes connecté à un téléphone portable. Pour obtenir plus d'informations, consultez le [Guide de configuration de l'app CASIO WATCH+](#).

### Important !

Le mode Contrôle ne peut pas être activé si le réglage de l'app n'utilise pas ce mode.

## Actions tactiles

Quand une alarme ou une minuterie émet une sonnerie ou une vibration, l'action peut être désactivée en touchant l'écran.

L'indicateur tactile clignote sur l'écran quand la fonction tactile est activée.



a. Indicateur tactile

À ce moment, il est possible d'arrêter le son ou la vibration en touchant le centre de l'écran deux fois rapidement.



### Important !

En touchant l'écran avec votre ongle ou autre objet dur, vous risquez d'abîmer le panneau de commande de la montre. Touchez avec le doigt.

## Réglages de la montre

Quand vous communiquez avec un téléphone portable, l'heure et la date sont automatiquement mises à jour. Quand il n'y a pas de communication avec un téléphone portable, l'heure et la date peuvent être mises à jour en suivant la procédure ci-dessous.

### 【Préparation】

La procédure s'effectue en mode Montre. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Montre.

Voir : [Changement de mode](#).

(Mode Montre)



## Réglage de la ville

Règle le décalage horaire avec la ville où la montre est utilisée. Quand l'heure d'été est mise en place dans la ville où la montre est utilisée, il est possible de configurer l'heure d'été.

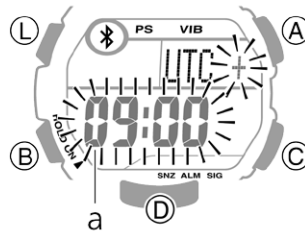
### Important !

Si le décalage horaire est réglé incorrectement, les heures affichées en mode Heure mondiale seront incorrectes.

## • Réglage du décalage horaire

- Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.

[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Horaire local

- Utilisez **D** et **A** pour changer le réglage du clignotement du décalage horaire.

- Pour configurer le décalage horaire, spécifiez un fuseau horaire dans la [Liste des noms de villes](#).

### Exemple :

Si vous voulez utiliser la montre à Tokyo, spécifiez un décalage horaire de [+ 09:00].

- Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

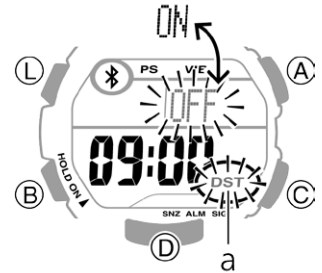
## • Réglage de l'heure d'été

- Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.

[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.

- Appuyez sur **B** pour afficher l'écran de réglage de l'heure d'été.

- Appuyez sur **D** pour spécifier ON (heure d'été) ou OFF (heure standard).



a. Indicateur de temps universel coordonné

- Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

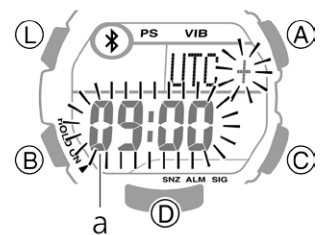
### Remarque

L'indicateur Temps universel coordonné est allumé quand l'heure d'été est activée.

## Réglage de l'heure et de la date

- Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.

[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Horaire local

2. Appuyez sur **B** trois fois pour afficher l'écran de réinitialisation des secondes.

- Appuyez sur **D** pour remettre les secondes à 00.

### Supplément :

Appuyez sur **D** entre 30 et 59 secondes pour avancer les « minutes » d'une minute et réinitialiser les secondes.

3. Appuyez sur **B** pour afficher l'écran de réglage de la date et de l'heure.



a. Heure

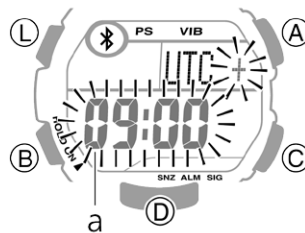
### Réglage de la date et de l'heure :

- Chaque pression sur le bouton **B** déplace le clignotement dans l'ordre suivant : « heure », « minute », « année », « mois », « jour ».
- Appuyez sur **D** et **A** pour modifier le réglage de l'élément clignotant.

4. Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

### Basculement entre le mode Montre 12 heures et 24 heures

1. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes. [SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Horaire local

2. Appuyez sur **B** deux fois pour afficher l'écran et sélectionnez le mode 12 heures ou 24 heures.

- Appuyez sur **D** pour sélectionner [12H] (12 heures) ou [24H] (24 heures).



a. Indicateur PM

### Remarque :

L'indicateur PM apparaît entre midi et 23h59 quand le mode 12 heures est utilisé. Celui-ci n'est pas affiché si le mode 24 heures est utilisé.

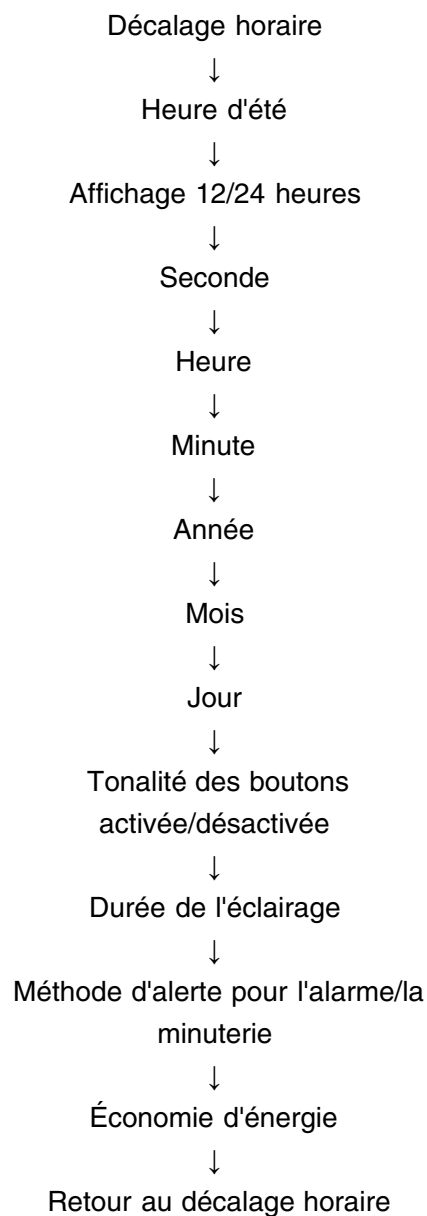
3. Une fois que tous les réglages ont été effectués comme vous le souhaitez, appuyez sur **C** pour quitter l'écran de réglage.

### Heure d'été

L'heure d'été est également appelée DST (Daylight Saving Time - temps universel coordonné). Il s'agit d'un système d'heure d'été où les montres sont avancées d'une heure par rapport à l'heure standard (STD : heure standard). La période où l'heure d'été est appliquée diffère d'un pays à l'autre. Certains pays et/ou régions n'utilisent pas le système d'heure d'été.

## Réglage de supplément

À l'écran de réglage du mode Montre, chaque pression sur **B** active les éléments dans l'ordre suivant.



## Chronomètre

La mesure maximale est de 99 heures, 59 minutes, 59,99 secondes.

Outre la mesure normale, vous pouvez aussi mesurer le temps des tours et les temps intermédiaires.

Les résultats mesurés sont enregistrés pour 120 mémoires, permettant de consulter les enregistrements ultérieurs.

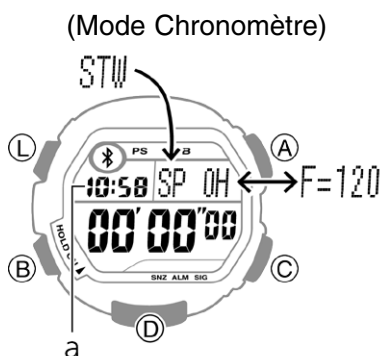
### Référence :

Rappel des enregistrements -  
Rappel -

### 【Préparation】

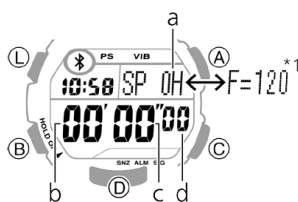
La procédure est réalisée en mode Chronomètre. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Chronomètre.

Voir : [Changement de mode.](#)



a. Heure actuelle

### Mesure du temps écoulé



a. Heures  
b. Minutes  
c. Secondes  
d. 1/100 seconde

\*1 Nombre de mémoires restantes  
Affiche le nombre actuel de mémoires pouvant être enregistrées.

1. Utilisez les opérations des boutons ci-dessous pour mesurer le temps passé.



↓



↓



↓

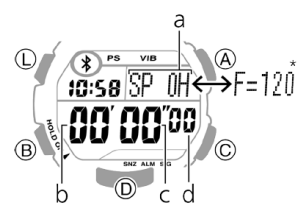


- Appuyez sur **A** pour réinitialiser l'écran.
- Appuyez sur **B** six fois pour revenir en mode Montre.

### Remarque

Quand le nombre de mémoires restantes arrive à 0, l'enregistrement le plus ancien est supprimé et les résultats des nouvelles mesures sont enregistrés.

### Mesure des temps intermédiaires



a. Heures  
b. Minutes  
c. Secondes  
d. 1/100 seconde

\*1 Nombre de mémoires restantes  
Affiche le nombre actuel de mémoires pouvant être enregistrées.

- Assurez-vous que [SP OH] (temps intermédiaire) est affiché.
  - Si [LP OH] (tour) est affiché, appuyez sur **C** pour passer à [SP OH] (temps intermédiaire)

- Utilisez les opérations des boutons ci-dessous pour mesurer le temps passé.

**D** Start

La mesure commence.



**D** Temps intermédiaire 1

Le premier temps intermédiaire reste à l'écran pendant huit secondes puis la mesure s'affiche à nouveau.



**D** Temps intermédiaire 2

Le second temps intermédiaire reste à l'écran pendant huit secondes puis la mesure s'affiche à nouveau.



**A** Objectif

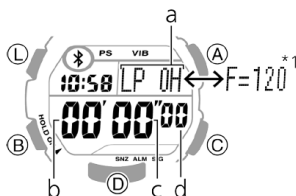
Le temps cumulé est affiché et la mesure s'arrête.

- Appuyez sur **A** pour réinitialiser l'écran.
- Appuyez sur **B** six fois pour revenir en mode Montre.

### Remarque

Quand le nombre de mémoires restantes arrive à 0, l'enregistrement le plus ancien est supprimé et les résultats des nouvelles mesures sont enregistrés.

### Mesure des tours



- Heures
- Minutes
- Secondes
- 1/100 seconde

\*1 Nombre de mémoires restantes  
Affiche le nombre actuel de mémoires pouvant être enregistrées.

- Assurez-vous que [LP 0H] (tours) est affiché.
  - Si [SP 0H] (temps intermédiaire) est affiché, appuyez sur **C** pour passer à [SP 0H] (tours)

- Utilisez les opérations des boutons ci-dessous pour mesurer le temps passé.

**D** Start

La mesure commence.



**D** Tour 1

Après huit secondes d'affichage du temps du Tour 1, affiche la mesure du tour suivant.



**D** Tour 2

Après huit secondes d'affichage du temps du Tour 2, affiche la mesure du tour suivant.



**A** Objectif

Le dernier temps du tour est affiché et la mesure s'arrête.

- Appuyez sur **A** pour réinitialiser l'écran.
- Appuyez sur **B** six fois pour revenir en mode Montre.

### Remarque

Quand le nombre de mémoires restantes arrive à 0, l'enregistrement le plus ancien est supprimé et les résultats des nouvelles mesures sont enregistrés.

## Rappel d'enregistrements

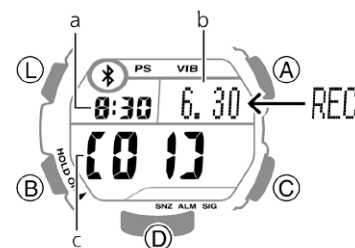
### — Rappel —

Vous pouvez consulter les temps enregistrés.

- Appuyez sur **B** pour revenir en mode Rappel.

Voir : [Changement de mode](#)

(Mode Rappel)



- Heure de mesure
- Date de mesure (mois, jour)
- Numéro de mesure

### Supplément :

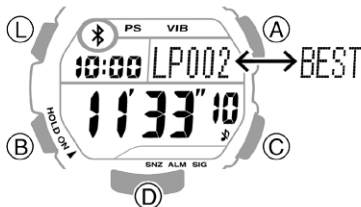
La dernière date, heure ou numéro de mesure apparaît (un numéro de mesure permet de gérer les données enregistrées).

- Appuyez sur **C** pour sélectionner un numéro de mesure.

- Si vous ne connaissez pas le numéro de mesure, sélectionnez selon la date et/ou l'heure de mesure.



- Chaque pression sur **D** affiche l'heure de mesure enregistrée dans l'ordre de sauvegarde.
  - Le [BEST] s'affiche pour indiquer le meilleur temps du tour.



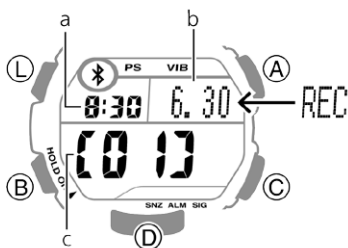
- Appuyez sur **B** cinq fois pour revenir en mode Montre.

## Suppression des données de mémoire

### • Suppression d'un enregistrement spécifique

- Appuyez sur **B** pour revenir en mode Rappel. Voir : [Changement de mode](#)

(Mode Rappel)



- Heure de mesure
- Date de mesure (mois, jour)
- Numéro de mesure

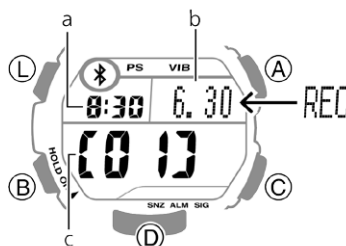
- Appuyez sur **C** pour sélectionner le numéro de mesure que vous souhaitez supprimer.

- Maintenez enfoncé le bouton **A** pendant environ deux secondes. Affiche [Hold CLEAR], supprime l'enregistrement spécifié.
- Appuyez sur **B** cinq fois pour revenir en mode Montre.

### • Suppression de tous les enregistrements

- Appuyez sur **B** pour activer le mode Rappel. Voir : [Changement de mode](#)

(Mode Rappel)



- Heure de mesure
- Date de mesure (mois, jour)
- Numéro de mesure

- Maintenez enfoncé le bouton **A** pendant environ cinq secondes. [Hold A-CLR] apparaît, indiquant que tous les enregistrements sont supprimés.

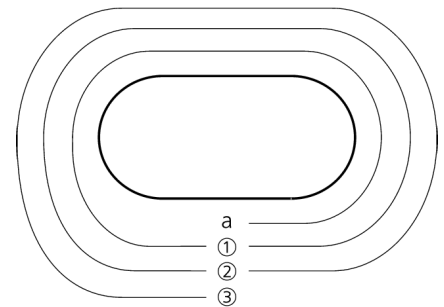


- Appuyez sur **B** cinq fois pour revenir en mode Montre.

## Tours et temps intermédiaires

### • Tours

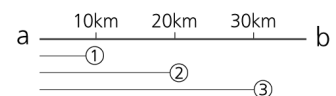
Le temps nécessaire pour couvrir une section déterminée, par exemple une course sur piste, s'appelle un « tour ».



- Start
- Tour 1
- Tour 2
- Tour 3

### • Temps intermédiaires

Le temps écoulé entre le départ de la course et un point donné sur le trajet, par exemple les temps à 10 km, 20 km et 30 km dans un marathon, s'appelle un « temps intermédiaire ».



- Start
- Stop
- Temps intermédiaire 1
- Temps intermédiaire 2
- Temps intermédiaire 3

## Heure mondiale

Vous pouvez connaître l'heure dans 100 villes du monde.

### 【Préparation】

La procédure est réalisée en mode Heure mondiale. Appuyez sur **B** pour passer en mode Heure mondiale.

Voir : [Changement de mode](#)

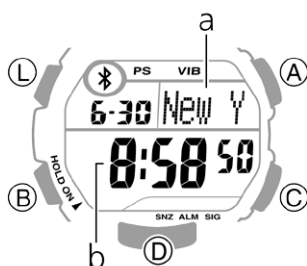
(Mode Heure mondiale)



## Recherche de l'heure dans d'autres pays

1. Appuyez sur **D** ou **A** pour sélectionner une ville. L'heure de cette ville s'affiche.

- Maintenez enfoncé le bouton **D** ou **A** pour faire défiler les noms des villes.



- a. Nom des villes
- b. Heure de la ville sélectionnée

2. Appuyez sur **B** quatre fois pour revenir en mode Montre.

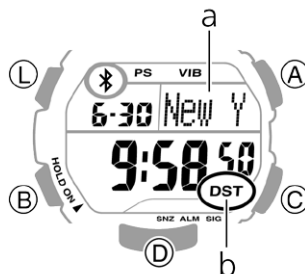
## Réglage de l'heure d'été

Quand l'heure d'été est utilisée dans une autre ville, il convient de la régler pour cette ville.

1. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.

Une fois que [DST Hold] est affiché, activez ou désactivez l'heure d'été.

- L'indicateur Temps universel coordonné est allumé quand l'heure d'été est activée.



- a. Nom des villes
- b. Indicateur de temps universel coordonné

2. Appuyez sur **B** quatre fois pour revenir en mode Montre.

## Alarme

Au moment spécifié, alerte par une sonnerie ou une vibration.

### 【Préparation】

La procédure est réalisée en mode Alarme. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Alarme. Voir : [Changement de mode](#)

(Mode Alarme)

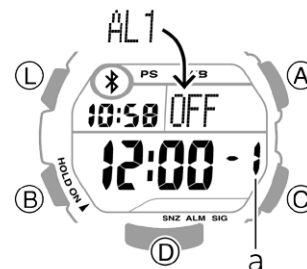
ALARM → AL1



a. Heure actuelle

## Réglage de l'heure de l'alarme

1. Appuyez sur **D** pour sélectionner l'écran d'alarme que vous souhaitez paramétrer.



a. Numéro d'alarme

Six alarmes peuvent être choisies, y compris le signal sonore horaire.

Sélectionnez l'alarme que vous voulez régler par le numéro affiché à l'écran.

- - 1 à - 4  
Alarmes normales.
- - 5  
Rappel d'alarme.  
Alerte au moment spécifié. L'alerte est répétée toutes les cinq minutes, sept fois.
- :00  
Signal sonore horaire.  
Alerte à 00 minute toutes les heures.

### Affichage d'un écran d'alarme :

- Appuyez sur **D** pour passer les écrans d'alarme dans l'ordre suivant : alarmes normales (- 1 à - 4), rappel, signal sonore horaire.

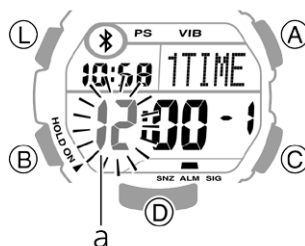
2. Appuyez sur **A** pour spécifier l'opération d'alarme ou de signal sonore horaire.

Les opérations ci-dessous peuvent être spécifiées pour chaque numéro d'alarme.

- - 1 à - 4 et - 5  
: l'alarme ne fonctionne pas.
- OFF : l'alarme fonctionne une seule fois à l'heure prédéfinie.
- 1TIME : l'alarme fonctionne à l'heure prédéfinie tous les jours.
- DAYLY

- :00 : le signal sonore horaire n'est pas émis.
- OFF : le signal sonore horaire est émis à 00 minutes toutes les heures.
- ON

3. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.  
[SET Hold] s'affiche, et l'icône d'heure clignote.



a. Heure

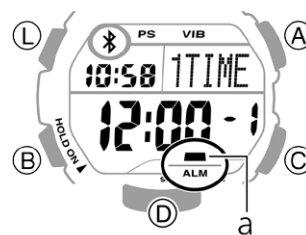
### Réglage de l'heure de l'alarme :

- Chaque pression sur **B** déplace le clignotement entre le réglage de l'heure et celui des minutes.
  - Utilisez **D** et **A** pour modifier le réglage de l'élément clignotant.
4. Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.
  5. Appuyez sur **B** trois fois pour revenir en mode Montre.

### Indicateurs d'alarme :

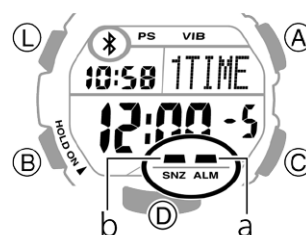
Les indicateurs appropriés s'allument quand l'alarme et/ou le signal sonore horaire sont activés.

### Alarme activée



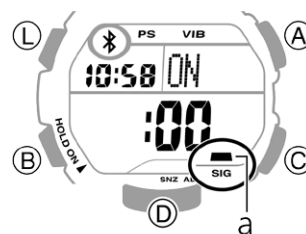
a. Indicateur d'alarme

### Quand le rappel d'alarme est activé



a. Indicateur d'alarme  
b. Indicateur de rappel

### Quand le signal sonore horaire est activé



a. Indicateur de signal sonore horaire

## Désactivation de l'alarme

1. Utilisez le bouton **D** pour sélectionner l'écran d'alarme dont vous souhaitez modifier les paramètres.



2. Appuyez sur **A** pour mettre hors tension l'alarme et/ou le signal sonore horaire sur la montre.
3. Appuyez sur **B** trois fois pour revenir en mode Montre.

## Arrêt de l'alarme

Quand une alarme sonne ou vibre, vous pouvez l'arrêter en appuyant sur n'importe quel bouton ou en touchant rapidement deux fois le centre de l'écran de la montre.

### Important !

Avec le rappel d'alarme, même après avoir arrêté le son ou la vibration en appuyant sur n'importe quel bouton ou en touchant l'écran deux fois rapidement, l'alarme sonnera toutes les cinq minutes à sept reprises. Pour arrêter la session de rappel en cours, désactivez le rappel d'alarme.

## Minuterie

Réalise un compte à rebours à partir de l'heure indiquée. Quand le temps restant arrive à zéro, une alerte est déclenchée par sonnerie ou vibration.

### 【Préparation】

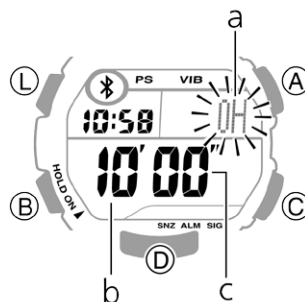
La procédure est réalisée en mode Minuterie. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Minuterie. Voir : [Changement de mode](#)

(Mode Minuterie)



## Réglage de l'heure

1. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.  
[Set Hold] s'affiche, et l'icône d'heure clignote.



- a. Heures
- b. Minutes
- c. Secondes

## Réglage de l'heure :

- Chaque pression sur le bouton **B** déplace le clignotement dans l'ordre suivant : « heure », « minute », « seconde ».
  - Utilisez **D** et **A** pour modifier le réglage de l'élément clignotant.
2. Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.
  3. Appuyez sur **B** deux fois pour revenir en mode Montre.

### Remarque

La configuration « 0H00'00 » peut définir un compte à rebours de 100 heures.

## Utilisation de la minuterie



- a. Heures
- b. Minutes
- c. Secondes
- d. 1/10 seconde

- Utilisez les opérations de boutons ci-dessous pour procéder à un compte à rebours.

**D** Start

Démarrage de la minuterie.



**D** Stop

Arrêt de la minuterie.



**D** Resume

Reprise de la minuterie.



Time up (00:00)  
Alerte (sonnerie ou vibration).

Pour arrêter la minuterie en cours, appuyez sur **D** pour l'arrêter puis appuyez sur **A** pour remettre à zéro le temps de départ de la minuterie.

Pour arrêter une sonnerie ou une vibration, appuyez sur n'importe quel bouton ou touchez deux fois le centre de l'écran de la montre.

- Appuyez sur **B** deux fois pour revenir en mode Montre.

## Éclairer l'écran

Une simple opération éclaire l'écran de la montre pour faciliter la lecture dans le noir. Vous pouvez aussi activer une fonction d'éclairage automatique qui éclaire l'écran quand vous orientez la montre vers votre visage.

## Éclairage de l'écran



Appuyez sur **L** dans n'importe quel mode pour éclairer l'écran.

### Supplément

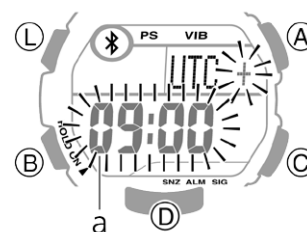
L'éclairage de l'écran s'éteindra automatiquement en cas d'alarme, d'appel entrant, ou de toute autre opération d'alerte.

### • Changement de la durée d'éclairage

La durée d'éclairage peut être configurée sur 1,5 seconde ou 3 secondes).

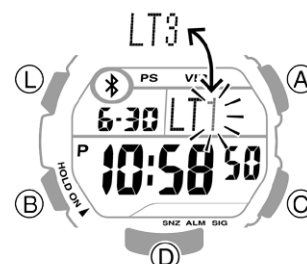
- Appuyez sur **B** pour revenir en mode Montre.  
Voir : [Changement de mode](#)

- Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.  
[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Horaire local

- Appuyez sur **B** 10 fois pour afficher l'écran de réglage de la durée d'éclairage.
- Appuyez sur **D** pour sélectionner [LT1] (1,5 secondes) ou [LT3] (3 secondes).



- Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

## Activation de l'éclairage automatique

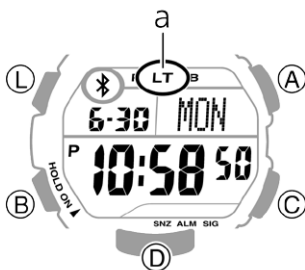
Utilisez la procédure ci-dessous pour activer l'éclairage automatique, qui s'enclenche automatiquement quand vous orientez la montre vers votre visage.

## Important !

Si l'éclairage automatique est activé, l'écran est éclairé quand vous orientez votre poignet dans certaines positions, même si vous ne regardez pas la montre. Une telle configuration risque de raccourcir la durée de vie de la pile.

### • Activation de l'éclairage automatique

1. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Montre.  
Voir : [Changement de mode](#)
2. Maintenez enfoncé le bouton **L** pendant environ trois secondes.  
Cela affiche à l'écran l'indicateur d'éclairage automatique activé.



a. Indicateur d'éclairage automatique activé

### Supplément

L'éclairage automatique est activé pendant environ six heures. Une fois ce délai écoulé, il est automatiquement désactivé.

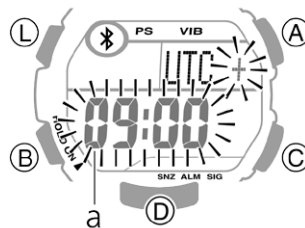
## Autres réglages

### Réglage de la tonalité des boutons

Émission d'une tonalité audible ou pas de tonalité quand vous appuyez sur un bouton.

1. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Montre.  
Voir : [Changement de mode](#)

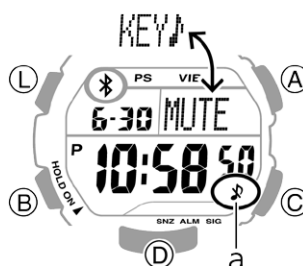
2. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.  
[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Décalage horaire

3. Appuyez sur **B** neuf fois pour afficher l'écran de réglage de tonalité du bouton.
4. Appuyez sur **D** pour sélectionner [KEY♪] ou [MUTE].

- En choisissant [MUTE], l'indicateur de silence sera allumé et la tonalité d'opération des boutons sera désactivée.



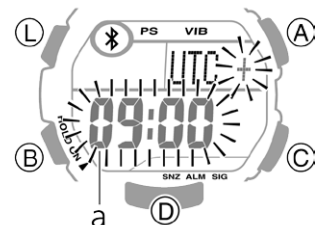
a. Indicateur de silence

5. Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

### Réglage de la méthode d'alerte

Les alertes d'alarme, chronomètre, etc. peuvent être configurées pour émettre une sonnerie ou une vibration.

1. Appuyez sur **B** pour revenir en mode Montre.  
Voir : [Changement de mode](#)
2. Maintenez enfoncé le bouton **C** pendant environ deux secondes.  
[SET Hold] apparaîtra et la valeur de décalage horaire clignotera.



a. Horaire local

3. Appuyez sur **B** 11 fois pour afficher l'écran de réglage de la méthode d'alerte.

4. Appuyez sur **D** pour sélectionner [BEEP] ou [VIB].

- En choisissant [VIB], un indicateur de vibration s'affichera et l'alerte par vibration sera activée.



a. Indicateur de vibration

5. Appuyez sur **C** pour terminer le réglage.

## Période de remplacement de la pile

### À propos de la période de remplacement de la pile

Quand la puissance de la pile diminue, une icône de batterie s'affiche à l'écran. Quand l'icône de batterie est affichée, les fonctions utilisables sont limitées.

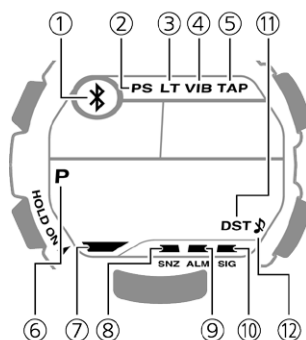
Si l'icône de batterie est constamment affichée, remplacez la pile.



a. Icône de batterie

## Affichage de l'écran

### Marques affichées à l'écran



- ① Icône Bluetooth  
Signification : Mobile Link peut être utilisé.
- ② Indicateur d'économie d'énergie  
Signification : la disponibilité de la fonction Mobile Link est limitée pour l'économie d'énergie.
- ③ Indicateur d'éclairage automatique activé  
Signification : l'éclairage s'active automatiquement.
- ④ Indicateur de vibration  
Signification : les alarmes et la minuterie génèrent une vibration.
- ⑤ Indicateur tactile  
Signification : la fonction Toucher deux fois est possible.
- ⑥ Indicateur PM  
Signification : l'heure affichée à l'écran de la montre est au format 12 heures (heure de l'après midi).
- ⑦ Indicateur de contrôle  
Signification : le mode Contrôle peut être utilisé.

- ⑧ Indicateur de rappel  
Signification : le rappel d'alarme sonne.
- ⑨ Indicateur d'alarme  
Signification : l'alarme sonne.
- ⑩ Indicateur de signal sonore horaire  
Signification : le signal sonore horaire est émis.
- ⑪ Indicateur de temps universel coordonné  
Signification : l'heure d'été est en cours.
- ⑫ Indicateur de silence  
Signification : la tonalité des boutons n'est pas activée.

Bluetooth® est une marque déposée ou une marque commerciale de Bluetooth SIG, Inc. aux États-Unis.

## Informations supplémentaires

### Liste des noms de villes

Nom des villes	Fuseau horaire
(UTC)	0
Reykjavik	
Lisbonne	
Casablanca	
Londres	
Madrid	
Paris	
Alger	
Bruxelles	
Amsterdam	
Zurich	
Francfort	
Oslo	
Rome	
Copenhague	
Berlin	
Stockholm	
Budapest	
Varsovie	

Cape Town	+2
Sofia	
Athènes	
Helsinki	
Istanbul	
Kiev	
Le Caire	+3
Jérusalem	
Moscou*	
Addis Abeba	+3,5
Djeddah	
Téhéran	+4
Dubaï	+4,5
Kaboul	+5
Karachi	+5,5
Delhi	+5,75
Kathmandou	+6
Novosibirsk*	
Dhaka	+6,5
Yangon	+7
Bangkok	
Hanoi	
Djakarta	

Kuala Lumpur	+8
Singapour	
Hong Kong	
Perth	
Pékin	
Manille	
Shanghai	+9
Taipei	
Séoul	+9,5
Tokyo	
Adélaïde	+10
Vladivostok*	
Guam	+11
Sydney	
Nouméa	+12
Wellington	
Suva	+12,75
Îles Chatham	
Nukualofa	+13
Kiritimati	+14
Pago Pago	-11
Honolulu	-10
Anchorage	-9

Vancouver	-8
San Francisco	
Seattle	
Los Angeles	
Tijuana	
Edmonton	-7
Phoenix	
Chihuahua	
Denver	-6
Mexico City	
Winnipeg	
Dallas	
Houston	
Guatemala City	-5
Chicago	
Atlanta	
La Havane	
Toronto	
Lima	
Washington DC	
Kingston	
Philadelphie	
Bogota	
New York	
Boston	
Caracas	-4,5

Santiago	-4
La Paz	
San Juan	
Halifax	-3,5
St. John's	
Buenos Aires	-3
Montevideo	
Rio de Janeiro	-2
Fernando de Noronha	
Praia	-1

\* À compter de juin 2014, le changement des décalages horaires avec les villes ci-dessous à plus une heure n'est pas pris en charge par cette montre.

Quand l'heure d'été est activée, avancez d'une heure.

Moscou  
Novosibirsk  
Vladivostok