POLAR M600

MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire **2**

Prise en main **14**

Introduction 14

Fonctions des boutons de la M600 14

Bouton avant 15

Bouton d'alimentation latéral 15

Chargement de la M600 16

Durée de fonctionnement de la batterie 16

Notification de batterie faible 17

Mise en marche et arrêt de la M600 17

Mise en marche de la M600 17

Arrêt de la M600 17

Configuration de la Polar M600 17

Préparation de la configuration 17

Association de votre smartphone à la Polar M600 18

Activation de l'application Polar sur la M600 18

Connexion de la M600 au Wi-Fi 19

Pour activer la synchronisation avec le cloud Android Wear 19

Pour activer et désactiver le Wi-Fi 19

Utilisation de la M600 ..... **20**

Fonctions de la M600 disponibles pour Android et iOS 20

Navigation au sein de la M600 21

Utilisation de l'écran tactile 21

Gestes du poignet 21

Pour activer les gestes du poignet 22

Commandes vocales 22
Utilisation des commandes vocales 22
Actions possibles avec les commandes vocales 22
Désactivation et activation de l'écran 22
Pour désactiver l'écran 22
Pour activer l'écran 23
Structure du menu 23
Écran d'accueil 25
Pour changer le cadran 25
Cartes 25
Pour afficher les cartes 25
Pour masquer les aperçus de cartes 25
Pour effectuer des actions sur les cartes 26
Pour rejeter une carte 26
Pour rouvrir une carte rejetée 26
Icônes d'état 26
Menu des applications 28
Pour ouvrir le menu des applications 28
Pour ouvrir et utiliser les applications 28
Pour obtenir d'autres applications 29
Agenda 29
Consultation du planning par commande vocale 29
Consultation du planning par le biais de l'écran tactile 29
Alarme 29
Pour régler une alarme par commande vocale 29
Pour régler une alarme à l'aide de l'application 29

Pour désactiver une alarme lorsqu'elle se déclenche 30
Pour répéter une alarme 30
Trouver téléph. 30
Pour faire sonner votre téléphone 30
Fit 30
Pour consulter le nombre de pas par commande vocale 30
Pour consulter le nombre de pas à l'aide de l'application 30
Pour consulter votre fréquence cardiaque actuelle par commande vocale 30
Pour consulter votre fréquence cardiaque actuelle à l'aide de l'application 31
Application Polar 31
Entraînement avec l'application Polar sur votre M600 31
Profils sportifs 31
Fonctions Polar 31
Rappels 32
Rappels sur une M600 associée à un téléphone Android 32
Définition d'un rappel par commande vocale 32
Définition d'un rappel à l'aide de l'application 32
Définition d'un rappel comme terminé à l'aide de l'application 32
Rappels sur une M600 associée à un iPhone 32
Connexion à l'application Google et activation de Google Now 33
Suppression des rappels depuis votre iPhone 33
Chronomètre 33
Pour démarrer le chronomètre par commande vocale 33
Pour démarrer le chronomètre via l'écran tactile 33
Pour interrompre le chronomètre 33
Pour redémarrer le chronomètre 33

Pour réinitialiser le chronomètre 33
Minuteur 33
Pour régler le minuteur par commande vocale 34
Pour régler le minuteur à l'aide de l'application 34
Pour interrompre le minuteur 34
Pour relancer le minuteur 34
Pour réinitialiser le minuteur 34
Pour fermer le minuteur 34
Cadran Together 34
Actions possibles avec le cadran Together 34
Traduction 35
Communication 35
SMS sur la M600 35
Lecture de SMS sur votre M600 35
Pour lire un SMS 35
Réponse aux SMS depuis la M600 35
Pour répondre à un SMS par commande vocale 35
Envoi de SMS depuis votre M600 36
Pour envoyer un SMS par commande vocale 36
Appels téléphoniques 36
Gestion des appels entrants 36
Pour répondre à un appel entrant 36
Pour rejeter un appel entrant 37
Pour rejeter un appel entrant avec un texte prédéfini 37
Appels téléphoniques 37
Pour passer un appel téléphonique par commande vocale 37

Pour passer un appel téléphonique via l'écran tactile 38
E-mails 38
Lecture d'e-mails 38
Lire les e-mails 38
Réponse aux e-mails 38
Répondre aux e-mails 38
Envoi d'e-mails 38
Envoyer un e-mail par commande vocale 38
Envoyer un e-mail via l'écran tactile 39
E-mails sur une M600 associée à un iPhone 39
Activer les cartes Gmail enrichies 39
Musique sur la M600 39
Pour contrôler la musique depuis votre smartwatch 39
Instructions de navigation 39
Pour recevoir des instructions de navigation en temps réel 40
Pour utiliser les autres fonctions de la M600 pendant la navigation en temps réel 40
Pour revenir à la navigation 40
Pour annuler la navigation 40
Pour localiser un lieu ou une entreprise 40
Réponses rapides 40
Pour obtenir des réponses rapides 40
Utilisation autonome de la M600 41
Entraînement avec Polar 42
Application Polar et Polar Flow 42
Application Polar 42
Installation de l'application 42

Application Polar Flow 42
Données d'entraînement 42
Données d'activité 43
Modification des réglages et planification de votre entraînement 43
Service Web Polar Flow 43
Flux, Explorer et Agenda 43
Progrès 43
Communauté 44
Programmes 44
Menu de l'application Polar 44
Entraîn. 44
Ma journée 44
Synchroniser 45
Navigation au sein de l'application Polar 45
Pour ouvrir l'application Polar 45
Utilisation de l'écran tactile et des gestes du poignet pour naviguer au sein de l'application Polar 45
Pour parcourir les menus, listes et résumés 45
Pour choisir des éléments 46
Pour revenir une étape précédente 46
Utilisation du bouton avant pour naviguer au sein de l'application Polar 46
Utilisation de la voix pour naviguer au sein de l'application Polar 46
Pour démarrer une séance d'entraînement 46
Pour interrompre une séance d'entraînement 46
S'entraîner avec l'application Polar 47
Port de la M600 47
Démarrage d'une séance d'entraînement 48

Démarrage d'une séance d'entraînement 48
Activation/désactivation des autorisations 48
Démarrage d'une séance d'entraînement avec un objectif 49
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour le jour-même 49
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour un autre jour 49
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif favori 49
Pendant l'entraînement 49
Vues d'entraînement 49
Parcourir les vues d'entraînement 49
Vue Tour auto. 50
Afficher la vue Tour auto. 50
Afficher les tours précédents 50
Fonctions pendant l'entraînement 50
Pour marquer un tour 51
Pour laisser l'écran allumé 51
Pour verrouiller l'écran tactile 51
Pour contrôler la musique 52
Pour ignorer des phases 52
Quitter l'application Polar sans arrêter votre séance d'entraînement 52
Pour revenir à votre séance d'entraînement 52
Résumé de l'entraînement pendant l'entraînement 53
Pour afficher la vue Résumé de l'entraînement 53
Pause/arrêt d'une séance d'entraînement 53
Pause d'une séance d'entraînement 53
Reprise d'une séance d'entraînement mise en pause 54
Arrêt d'une séance d'entraînement 54

Après l'entraînement 54
Résumé de l'entraînement sur votre M600 54
Consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement 56
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow 56
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow 56
Fonctions GPS 56
Synchro en cours 57
Synchronisation automatique des données d'entraînement 57
Synchronisation des réglages modifiés 57
Synchronisation manuellement des données d'activité et des réglages modifiés (utilisateurs d'iPhone) 58
Planification de votre entraînement 58
Création d'un objectif d'entraînement sur le service Web Polar Flow 58
Objectif rapide 58
Objectif par phases 59
Favorites 59
Favoris 59
Gestion des objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Polar Flow 60
Pour ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : 60
Pour modifier un favori 60
Pour supprimer un favori 60
Association de l'application Polar à un émetteur de fréquence cardiaque 60
Association d'un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart à l'application Polar sur votre M600 61
Annulation de l'association de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart à l'application Polar 61
Fonctions Polar 62
Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7 62
Objectif d'activité 62

Données d'activité 62
Alerte d'inactivité 63
Informations sur le sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow 64
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow 64
Zones FC 64
Profils sportifs 66
Profils sportifs Polar sur le service Web Flow 67
Ajout d'un profil sportif 67
Modification d'un profil sportif 67
Éléments de base 67
Fréquence cardiaque 67
Réglages de vitesse/d'allure 67
Vues d'entraînement 68
Gestes et indications 68
GPS et altitude 68
Fonctions Polar Smart Coaching 68
Bénéfice de l'activité 69
Smart Calories 69
Charge d'entraînement 69
Training Benefit 70
Programme de course à pied 71
Running Index 71
Analyse à court terme 72
Hommes 72
Femmes 72
Analyse à long terme 73

Cadence au poignet 73

Réglages **75**

Accès aux paramètres 75

Pour ouvrir le menu Paramètres à l'aide du bouton d'alimentation latéral 75

Pour ouvrir le menu Paramètres par commande vocale 75

Pour ouvrir le menu Paramètres à l'aide de l'écran tactile 75

Paramètres de l'écran 75

Réglage du niveau de luminosité de l'écran 75

Augmentation temporaire de la luminosité 75

Changement de cadran 76

Changement du cadran de la M600 76

Changement du cadran depuis votre téléphone 76

Activer/désactiver l'option Écran actif en permanence 76

Modification du paramètre depuis la M600 76

Modification du paramètre depuis votre téléphone 76

Activation/désactivation du verrouillage de l'écran automatique 76

Activation du verrouillage de l'écran automatique 77

Désactivation du verrouillage de l'écran automatique 77

Réglage de la taille de police 77

Zoom avant et zoom arrière sur l'écran de votre M600 77

Paramètres de notification sur la M600 77

Téléphone connecté en mode Silencieux 77

Activation du mode Silencieux sur le téléphone connecté 78

Blocage de l'envoi de notifications par certaines applications 78

Blocage des applications depuis votre montre 78

Blocage des applications sur votre téléphone 78

Annulation du blocage d'une application 78
Désactivation du vibreur de la montre en cas de notifications 78
Paramètres de date et d'heure 79
Pour régler la date et l'heure 79
Mode Avion 79
Activation/désactivation du mode Avion 79
Mode Cinéma 79
Activation du mode Cinéma 79
Désactivation du mode Cinéma 80
Autorisations 80
Modifications des paramètres d'autorisation 80
Paramètre de langue 80
Redémarrage et réinitialisation 81
Pour redémarrer la M600 81
Pour rétablir la configuration d'usine de la M600 81
Mise à jour du logiciel 81
Pour rechercher manuellement une mise à jour 82
Pour installer la mise à jour logicielle 82
Mise à jour de l'application Polar 82
Informations importantes 83
Entretien de la M600 83
Rangement 83
Service après-vente 83
Retrait du bracelet 84
Pour retirer le bracelet 84
Pour fixer le bracelet 84

Informations relatives à l'élimination du produit 84
Précautions d'emploi 84
Interférences 84
Minimiser les risques lors de l'entraînement 85
Distraction 86
Caractéristiques techniques 86
Polar M600 86
Étanchéité 87
Garantie internationale Polar 87
Décharge de responsabilité 88

PRISE EN MAIN

INTRODUCTION

Félicitations pour avoir acheté la Polar M600 !

La Polar M600 combine le meilleur des deux mondes : la technologie de fréquence cardiaque de pointe et la puissance d'Android. Elle est parfaite pour le suivi de votre entraînement et de votre activité 24 h/24, 7 j/7 avec l'application Polar.

La montre de sport Polar M600 fonctionne avec les smartphones exécutant Android™ 4.3+ ou iOS® 8.2+. Les utilisateurs d'iPhone doivent disposer au moins du modèle 5. Vous pouvez visiter g.co/WearCheck sur votre téléphone pour vérifier qu'il est compatible avec Android Wear. Associez votre nouvelle Polar M600 à votre smartphone et bénéficiez des fonctionnalités de smartwatch Android Wear. Vous pouvez, par exemple :

- Recevoir des notifications de votre téléphone sur votre montre
- Gérer les appels téléphoniques
- Lire les SMS et les e-mails, puis y répondre

La smartwatch prend également en charge les commandes par gestes du poignet et les commandes vocales.

La M600 comprend aussi un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et un GPS intégré. Si vous vous entraînez avec l'application Polar, vous pourrez profiter des formidables fonctions Smart Coaching Polar sur votre smartwatch. Laissez votre nouvelle smartwatch optimisée pour le sport vous encourager à adopter un mode de vie plus actif et plus sain.

Polar Flow constitue la fenêtre en ligne sur votre entraînement, votre activité et votre sommeil. Associée au service Web Polar Flow et à l'application Polar Flow sur votre smartphone, votre M600 vous aide à vous entraîner efficacement et à comprendre comment vos choix et vos habitudes affectent votre bien-être.

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre de sport Polar M600. Pour consulter des didacticiels vidéo et la FAQ relatifs à la M600, accédez au site support.polar.com/fr/M600. Pour plus d'informations sur Android Wear, visitez le Centre d'aide Android Wear.

FONCTIONS DES BOUTONS DE LA M600

La montre Polar M600 comporte deux boutons : le bouton avant et le bouton d'alimentation latéral.

1. Bouton avant
2. Bouton d'alimentation latéral
3. Écran tactile

BOUTON AVANT

Le bouton avant constitue un moyen pratique d'utiliser l'application Polar tout au long de votre séance d'entraînement. Vous pouvez utiliser le bouton avant pour :

- ouvrir rapidement l'application Polar depuis l'écran d'accueil
- ouvrir **Entraîn.** dans le menu principal
- choisir le sport à pratiquer et démarrer la séance d'entraînement
- arrêter la séance d'entraînement

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Navigation au sein de l'application Polar.

BOUTON D'ALIMENTATION LATÉRAL

Le bouton d'alimentation latéral présente plusieurs fonctionnalités :

- appuyez une fois sur le bouton pour activer l'écran de votre M600
- appuyez une fois sur le bouton tandis que l'écran d'accueil est actif pour désactiver l'écran ou l'éteindre, selon votre paramètre Écran actif en permanence
- appuyez une fois sur le bouton pour accéder à l'écran d'accueil, quel que soit l'affichage de la montre
- appuyez deux fois sur le bouton, quel que soit l'affichage de la montre, pour activer le mode Cinéma
- appuyez une fois sur le bouton lorsque la montre se trouve en mode Cinéma pour réactiver l'écran
- appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que la montre vibre pour ouvrir le menu des applications
- appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que l'écran s'éteigne pour éteindre votre montre
- lorsque la M600 est éteinte, appuyez longuement sur le bouton pour l'allumer
- appuyez longuement sur le bouton jusqu'à l'apparition du logo Polar pour redémarrer la montre
- appuyez trois fois sur le bouton, quel que soit l'affichage de la montre, pour augmenter temporairement la luminosité de l'écran

CHARGEMENT DE LA M600

La M600 est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Vous pouvez charger votre M600 via le port USB d'un ordinateur et le câble de charge fourni avec le produit. Vous pouvez aussi charger la batterie de votre M600 via une prise murale (aucun adaptateur secteur USB n'est fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur USB, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

Lorsque le câble est correctement connecté à votre smartwatch, son extrémité magnétique s'enclenche dans le port de charge de la M600. La M600 vibre aussi brièvement lorsque le chargement démarre. Si la smartwatch est allumée lorsque vous la branchez pour recharger la batterie, une petite icône représentant un éclair apparaît sur l'écran d'accueil de votre M600. Vous pouvez voir le niveau de charge de la batterie de votre montre en faisant glisser votre doigt du haut de l'écran d'accueil jusqu'en son milieu. Si la smartwatch est éteinte lorsque vous la branchez pour recharger la batterie, une icône représentant une batterie en charge s'affiche à l'écran. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la M600 est complètement chargée. Cette opération peut prendre jusqu'à deux heures.

1. Émetteurs de fréquence cardiaque au poignet
2. Port de charge

⚠ Une fois le chargement de la batterie de votre M600 terminé, retirez le câble de charge du port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur mural. Si le câble de charge reste connecté à une source d'alimentation, l'extrémité magnétique du câble attire les objets contenant du fer et peut entraîner un court-circuit, ainsi que d'autres dommages, notamment une surchauffe, un incendie ou une explosion.

ⓘ *Ne laissez pas la batterie entièrement déchargée trop longtemps ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, pour préserver sa durée de vie.En outre, ne la chargez pas lorsque la température est inférieure 0 °C ou supérieure à 40 °C, ou lorsque le port de charge est couvert d'humidité. Si le port de charge de votre M600 a été mouillé, laissez-le sécher avant de brancher le câble de charge.*

DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE LA BATTERIE

La durée maximale de fonctionnement de la batterie est de

- 2 jour / 8 heures d'entraînement
- 1 jour / 8 heures d'entraînement

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs, tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre M600, les fonctions sélectionnées, l'activation ou non du mode Écran actif en permanence et l'usure de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez la M600 sous votre manteau afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

NOTIFICATION DE BATTERIE FAIBLE

Si le niveau de charge de la batterie de votre M600 ne dépasse pas les 15 %, un avis indiquant ce niveau et l'état du mode Économie d'énergie s'affiche. Sur l'avis, vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche et appuyer sur l'option **Activer/désactiver le mode Économie d'énergie** pour l'afficher. Le mode Économie d'énergie s'active automatiquement lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 5 %.

L'enregistrement GPS n'étant PAS activé en mode Économie d'énergie, vous recevez un avis de notification si le mode Économie d'énergie est activé tandis que vous êtes sur le point de commencer à vous entraîner avec l'application Polar ou si le niveau de charge de la batterie est inférieur à 5 % pendant l'entraînement.

Si l'écran ne s'active pas après avoir bougé le poignet ou appuyé sur le bouton d'alimentation latéral, cela signifie que la batterie est vide et la M600 est passée en mode Veille. Dans ce cas, vous devez charger votre M600. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

Vous pouvez voir rapidement le niveau de la batterie de votre M600 en faisant glisser votre doigt du haut de l'écran d'accueil vers le bas.

MISE EN MARCHE ET ARRÊT DE LA M600

MISE EN MARCHE DE LA M600

- Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse à l'écran.

ARRÊT DE LA M600

1. Accédez au menu Paramètres, puis faites défiler le menu vers le bas pour localiser l'option **Éteindre** et appuyez dessus.
2. Confirmez l'arrêt en appuyant sur l'icône représentant une coche.

CONFIGURATION DE LA POLAR M600

La montre de sport Polar M600 est compatible avec les smartphones exécutant Android 4.3+ ou iOS 8.2+. Les utilisateurs d'iPhone doivent disposer au moins du modèle 5. Vous pouvez visiter g.co/WearCheck sur votre téléphone pour vérifier qu'il est compatible avec Android Wear.

PRÉPARATION DE LA CONFIGURATION

1. Afin de vous assurer que votre M600 est suffisamment chargée pendant la configuration, branchez le câble de charge sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un adaptateur secteur USB et une prise murale. Vérifiez que l'adaptateur porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA.
2. Allumez votre M600 en maintenant le bouton d'alimentation latéral enfoncé jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse. Le démarrage initial du système d'exploitation prend ensuite quelques minutes.
3. Faites glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran tactile de votre M600 pour commencer la configuration, puis de haut en bas pour localiser la langue de votre choix et appuyer dessus. Si vous choisissez une langue que

vous ne pouvez pas utiliser pour terminer la configuration, appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que la M600 redémarre la configuration.
4. Assurez-vous que votre téléphone est connecté à Internet et que le Bluetooth est activé.
5. Vérifiez que les applications de services Google™ Search et Google Play™ (sur les téléphones Android) ou l'application App Store (sur les iPhones) sont à jour sur votre téléphone.
6. Maintenez votre M600 et le téléphone proches l'un de l'autre lors de la configuration.

ASSOCIATION DE VOTRE SMARTPHONE À LA POLAR M600

Vous devez installer l'application Android Wear sur votre téléphone pour connecter votre smartwatch et votre téléphone.

1. Installez l'application Android Wear sur votre smartphone depuis Google Play ou l'App Store. Si l'application Android Wear est déjà installée sur votre téléphone, assurez-vous qu'il s'agit de la version la plus récente.

   Lorsqu'un autre dispositif est connecté à l'application Android Wear installée sur votre smartphone exécutant Android, ouvrez l'application mobile et choisissez **Associer à une nouvelle montre** *dans le menu déroulant en regard du nom de votre dispositif qui se trouve dans la partie supérieure de l'écran. Si votre smartphone est un iPhone, appuyez sur les trois points dans l'angle supérieur droit de l'écran, puis choisissez* **Associer avec un autre accessoire**. Ensuite, appliquez les instructions ci-dessous à partir de l'étape numéro 3.

2. Après avoir ouvert l'application Android Wear sur votre téléphone, vous êtes automatiquement invité à configurer votre montre.
3. Faites glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran de votre M600 pour afficher le code de montre, puis saisissez ce code dans votre téléphone.
4. Assurez-vous que le code d'association de votre M600 correspond à celui de votre téléphone, puis appuyez sur **Associer** ou **OK**.
5. Une fois l'association terminée, un court message de confirmation s'affiche sur la M600 et votre téléphone. Il faut ensuite un peu de temps pour que la M600 termine la synchronisation avec votre téléphone. À la fin de la synchronisation, la vue horaire s'ouvre sur la smartwatch.
6. Vous devez activer les notifications de la montre pour que votre téléphone puisse lui envoyer des mises à jour. Pour ce faire, suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone. Si vous avez précédemment utilisé l'application Android Wear avec un autre dispositif, les notifications pour l'application sont alors déjà autorisées. Vous pouvez le vérifier dans les réglages de votre téléphone.

Après la synchronisation initiale, votre nouvelle smartwatch lance un didacticiel de mise en route de la montre. Vous pouvez feuilleter le didacticiel, puis poursuivre la configuration. Vous pouvez également ignorer ce didacticiel en faisant glisser la carte de didacticiel vers le bas et y revenir ultérieurement en faisant glisser la carte de didacticiel du bas vers le haut de l'écran d'accueil.

ACTIVATION DE L'APPLICATION POLAR SUR LA M600

Afin de tirer le meilleur parti de votre nouvelle Polar M600 et d'utiliser les fonctions de suivi d'activité et d'entraînement de Polar, vous devez activer l'application Polar sur la smartwatch. Pour ce faire, installez d'abord l'application Polar Flow sur votre smartphone. Si l'application mobile Polar Flow est déjà installée sur votre téléphone, assurez-vous qu'il s'agit de la version la plus récente, puis poursuivez la configuration à partir de l'étape numéro 2 ci-dessous.

1. Accédez à Google Play ou à l'App Store sur votre téléphone, puis recherchez et téléchargez l'application Polar Flow.
2. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone. Utilisateurs d'iOS : Ouvrez l'application Polar sur votre M600 en appuyant sur le bouton avant. Appuyez ensuite sur **Démarrer** sur votre téléphone.
3. Indiquez si vous porterez la M600 au poignet gauche ou droit, puis appuyez sur **Continuer**. Utilisateurs d'iOS : appuyez sur **Enregistrer et synchroniser**.
4. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un.

5. Une fois l'application Polar correctement activée sur votre M600, le message « Configuration terminée » apparaît.

Vous êtes fin prêt, amusez-vous bien !

Vous pouvez commencer à utiliser l'application Polar sur la M600 en appuyant sur le bouton avant.

Veuillez noter que vous ne pouvez associer votre M600 qu'à un seul téléphone Android, un seul iPhone ou une seule tablette à la fois. Pour associer votre M600 à une nouvelle tablette ou un nouveau téléphone, vous devez d'abord rétablir la configuration d'usine de votre smartwatch.

CONNEXION DE LA M600 AU WI-FI

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Votre Polar M600 Android Wear prend en charge le Wi-Fi et peut se connecter automatiquement aux réseaux Wi-Fi enregistrés en cas de perte de la connexion Bluetooth avec votre téléphone. Si votre téléphone Android est connecté à un réseau Wi-Fi ou mobile et que votre M600 est connectée à un réseau Wi-Fi, votre smartwatch peut rester synchronisée avec votre téléphone et vous pouvez recevoir des notifications, ainsi que des réponses rapides, même si vous laissez votre téléphone dans une autre pièce.

Votre téléphone et la M600 partagent les données via la synchronisation avec le cloud Android Wear. Vous devez donc activer la synchronisation avec le cloud dans l'application Android Wear sur votre téléphone.

POUR ACTIVER LA SYNCHRONISATION AVEC LE CLOUD ANDROID WEAR

1. Dans l'application Android Wear sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Confidentialité et données personnelles**.
3. Appuyez ensuite sur **Synchronisation avec le cloud**.
4. Placez le commutateur sur la position **Activé**.

POUR ACTIVER ET DÉSACTIVER LE WI-FI

1. Accédez au menu Paramètres sur votre M600, puis faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder aux paramètres **Wi-Fi**.
2. Appuyez sur **Wi-Fi désactivé** pour activer le Wi-Fi. Si vous souhaitez désactiver le Wi-Fi, faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Wi-Fi automatique**, puis veillez à désactiver le Wi-Fi en appuyant sur l'icône représentant une coche.

Pour plus d'informations concernant le Wi-Fi sur votre portable, consultez l'aide Android Wear.

UTILISATION DE LA M600

FONCTIONS DE LA M600 DISPONIBLES POUR ANDROID ET IOS

L'expérience utilisateur de la Polar M600 est un peu différente selon que vous l'avez associée à un smartphone exécutant Android ou iOS. Vous trouverez ci-dessous des exemples des fonctions disponibles pour chaque système d'exploitation.

	M600 associée à un téléphone Android	M600 associée à un téléphone iOS
Compatibilité du système d'exploitation	Android 4.3 ou version ultérieure	iPhone 5 ou version ultérieure, avec iOS 8.2 ou version ultérieure
Durée de fonctionnement	Jusqu'à 48 heures de temps d'utilisationou 8,5 heures de temps d'entraînement	
Prise en charge du Wi-Fi	●	
Applications par défaut	●	●
Téléchargement d'autres applications	●	
Utilisation des commandes par gestes du poignet	●	●
Utilisation des commandes vocales	●	●
Entraînement avec l'application Polar	●	●
Synchronisation automatique des données d'entraînement vers l'application Polar Flow sur le téléphone associé	●	●
Lecture de SMS	●	●
Réponse aux SMS	●	
Envoi de SMS	●	
Réponse à un appel téléphonique entrant	●	●
Rejet d'appel téléphonique entrant	●	●
Rejet d'appel téléphonique entrant avec un texte prédéfini	●	
Émission d'appels téléphoniques	●	
Lecture d'e-mails	●	● (Gmail™)
Réponse aux e-mails	●	● (Gmail™)

Envoi d'e-mails	●	
Contrôle de la musique lue sur votre téléphone	●	●
Écoute de musique sur la M600	●	
Réception d'instructions en temps réel	●	
Localisation d'un lieu ou d'une entreprise	●	●
Obtention de réponses rapides	●	●

NAVIGATION AU SEIN DE LA M600

Vous pouvez naviguer au sein de votre smartwatch de différentes manières. Pour plus d'informations sur les différentes manières de naviguer au sein de la M600, cliquez sur les liens ci-dessous :

- Écran tactile
- Gestes du poignet
- Commandes vocales
- Fonctions des boutons

Voir également Désactivation ou activation de l'écran de votre smartwatch.

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Vous pouvez naviguer au sein de la M600 à l'aide de l'écran tactile. Vous pouvez utiliser l'écran tactile par balayage (glissement du doigt sur l'écran), pression, pression longue ou tracé.

- Vous pouvez balayer l'écran vers la gauche, la droite, le haut et le bas pour parcourir les menus et les cartes.
- Vous pouvez appuyer sur l'écran tactile pour activer la montre, ouvrir des applications et des cartes, et sélectionner des éléments.
- Vous pouvez appuyer longuement sur l'écran d'accueil pour changer le cadran. Dans l'application Polar, vous pouvez arrêter l'enregistrement d'une séance d'entraînement en appuyant longuement sur l'icône d'arrêt. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar, reportez-vous à la section Application Polar.
- Vous pouvez aussi dessiner sur l'écran tactile avec votre doigt. Par exemple, vous pouvez dessiner des emojis dans les e-mails ou configurer un schéma pour déverrouiller l'écran verrouillé de votre M600.

GESTES DU POIGNET

Pour naviguer au sein de votre M600, vous pouvez utiliser les gestes du poignet. Vous pouvez tourner votre poignet vers la droite et vers la gauche pour faire défiler les cartes et les menus. Vous pouvez abaisser votre bras pour sélectionner et ouvrir des éléments. Vous pouvez aussi lever votre bras pour revenir à l'écran précédent.

Reportez-vous à la section Navigation au sein de l'application Polar pour obtenir des informations sur les gestes du poignet qui fonctionnent en cas d'entraînement avec l'application Polar.

Pour pouvoir utiliser les gestes du poignet, vous devez les activer.

POUR ACTIVER LES GESTES DU POIGNET

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Gestes**, puis appuyez dessus.
2. Activez les gestes du poignet en appuyant sur **Gestes du poignet désactivés**. (Si le message **Gestes du poignet activés** est affiché, les gestes du poignet sont déjà activés.)

*Vous pouvez visionner un didacticiel sur l'utilisation des gestes du poignet et vous exercer. Vous trouverez le didacticiel dans le menu Gestes où vous avez activé les gestes du poignet. Parcourez le menu Gestes pour localiser l'option **Lancer le didacticiel** et appuyez dessus. Pour obtenir des informations plus détaillées sur ce que vous pouvez faire avec les gestes du poignet, consultez l'aide Android Wear.*

COMMANDES VOCALES

Vous pouvez utiliser des commandes vocales pour effectuer des actions simples sur votre M600.

Veuillez noter qu'il est possible que certaines commandes vocales ne soient pas disponibles dans toutes les langues. Consultez l'aide Android Wear pour savoir quelles langues sont prises en charge pour les commandes vocales.

Reportez-vous à la section Utilisation de l'application Polar pour obtenir des informations sur les commandes vocales qui fonctionnent avec l'application Polar.

UTILISATION DES COMMANDES VOCALES

1. Assurez-vous que l'écran d'accueil de votre M600 est actif.
2. Dites « Ok Google ». Si votre voix est reconnue, une icône représentant un micro apparaît, ainsi que le texte **Parlez maintenant**.
3. Énoncez l'action à effectuer. Par exemple, vous pouvez dire « Aller courir ».

Pour garantir le bon fonctionnement des commandes vocales, vous devez parler clairement, de préférence dans des endroits calmes, et éviter de parler avec un accent.

ACTIONS POSSIBLES AVEC LES COMMANDES VOCALES

Une fois que vous avez dit « Ok Google » et que votre voix est reconnue, vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut du cadran pour afficher la liste des commandes vocales disponibles sur la M600. Vous pouvez aussi accéder à la liste en faisant glisser votre doigt sur l'écran d'accueil trois fois vers la gauche. Vous trouverez des instructions plus détaillées sur le site d'aide Android Wear.

Sur cette page, vous trouverez des instructions sur la manière de changer les applications associées aux commandes vocales.

Consultez également les instructions figurant dans le présent manuel, à la section Utilisation de la M600 pour découvrir les autres actions possibles par commande vocale, par exemple, l'envoi de SMS ou l'obtention de réponses rapides.

DÉSACTIVATION ET ACTIVATION DE L'ÉCRAN

L'écran de votre M600 se désactive automatiquement si vous n'utilisez pas la smartwatch pendant quelques instants. Vous pouvez aussi désactiver manuellement l'écran.

POUR DÉSACTIVER L'ÉCRAN

- Placez votre paume sur l'écran jusqu'à ce que la montre vibre.

OU

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation latéral.

POUR ACTIVER L'ÉCRAN

- Appuyez sur l'écran.

OU

- Levez rapidement la M600 devant vous.

OU

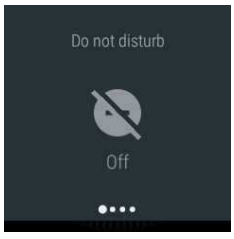
- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation latéral.

Remarque : il est possible de désactiver l'écran si l'option Écran actif en permanence est activée. Si l'option Écran actif en permanence est désactivée, l'écran de votre M600 se désactive lorsque vous n'utilisez pas la smart-watch pendant un certain temps. En outre, pour désactiver l'écran, vous pouvez placer votre paume sur celui-ci ou appuyer brièvement sur le bouton d'alimentation latéral.

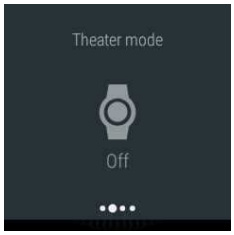
STRUCTURE DU MENU

Le point de départ pour naviguer au sein de votre smartwatch est l'écran d'accueil.

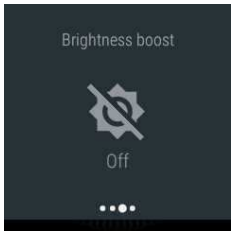
Vous pouvez dérouler le menu Paramètres rapides depuis le haut de l'écran d'accueil. Faites glisser votre doigt vers la gauche dans le menu pour localiser tous les paramètres suivants :



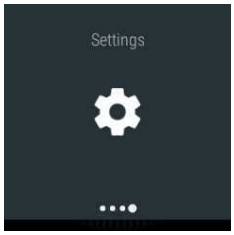
Ne pas déranger/Notifications/Blocage : appuyez sur cette option pour désactiver les notifications sur votre M600.



Mode Cinéma : appuyez sur cette option pour activer le mode Cinéma.

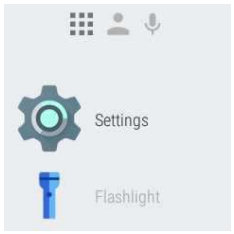


Luminosité élevée : appuyez sur cette option pour augmenter temporairement la luminosité de l'écran.



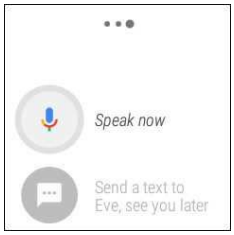
Paramètres : appuyez sur cette option pour ouvrir le menu Paramètres.

Vous pouvez accéder au menu des applications par le côté droit de l'écran d'accueil. Vous trouverez ici les applications figurant sur votre M600 et pourrez accéder au menu Paramètres.



Sur une M600 associée à un téléphone Android, vous pouvez accéder à vos contacts par le biais du menu de droite suivant. La M600 affiche les contacts enregistrés dans la liste des contacts de votre téléphone et avec qui vous avez communiqué récemment. Vous pouvez appuyer sur un contact pour envoyer un e-mail ou un SMS, ou pour passer un appel.

Le dernier menu de droite présente la liste des commandes vocales possibles que vous pouvez exécuter sur votre M600.



Pour connaître les différents moyens de naviguer au sein de votre M600, reportez-vous aux sections Écran tactile, Gestes du poignet, Commandes vocales et Fonctions des boutons.

ÉCRAN D'ACCUEIL

Dans l'écran d'accueil, vous pouvez consulter l'heure actuelle. Selon le cadran, vous pouvez aussi voir la date.

Vous pouvez changer de cadran pour l'adapter à votre style.

POUR CHANGER LE CADRAN

1. Appuyez longuement sur l'écran d'accueil pour ouvrir le menu de sélection de cadran.
2. Ensuite, faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour localiser votre cadran préféré.
3. Appuyez sur celui à utiliser.

En choisissant le cadran Polar Jumbo (le cadran par défaut) ou Polar Activity, vous pouvez voir la progression de votre activité quotidienne sur l'écran d'accueil lorsque celui-ci est actif.

Dans l'écran d'accueil, vous pouvez consulter des cartes qui vous fournissent divers types d'informations importantes, ainsi que l'état de votre M600. Pour en savoir plus sur les différents états, reportez-vous à la section Icônes d'état.

Vous pouvez accéder rapidement à l'écran d'accueil, indépendamment de l'affichage de votre M600, en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral ou en secouant votre poignet. Pour en savoir plus sur la navigation au sein de votre smartwatch, reportez-vous à la section Navigation au sein de la M600.

CARTES

Des informations utiles notamment sur la météo ou l'état de la circulation ou des notifications de réception d'e-mails apparaissent sous forme de cartes sur l'écran de votre M600.

Pour afficher les cartes

1. Balayez l'écran de bas en haut ou tournez le poignet vers l'avant.
2. Pour voir toutes les informations de la carte, appuyez sur celle-ci.
3. Pour afficher d'autres cartes (le cas échéant), continuez à balayer l'écran de bas en haut ou à tourner le poignet vers l'avant.

Pour masquer les aperçus de cartes

Si vous ne souhaitez pas voir une carte affichée au bas de l'écran :

- Faites glisser la carte en question vers le bas.

Découvrez comment Désactiver complètement les aperçus des cartes si vous ne souhaitez pas voir de cartes surgir au bas de l'écran de votre montre.

Pour effectuer des actions sur les cartes

Certaines cartes fournissent davantage de détails ou permettent d'effectuer des actions.

1. Pour afficher davantage de détails ou les actions disponibles, faites glisser votre doigt vers la gauche sur la carte.
2. Appuyez sur l'action choisie (le cas échéant). Par exemple, vous pouvez archiver les e-mails reçus de votre M600.

Pour rejeter une carte

Une fois que vous avez terminé de consulter une carte :

- Faites-la glisser vers la droite pour la rejeter.

Si vous rejetez une carte sur votre M600, la notification associée est aussi rejetée sur votre téléphone.

Pour rouvrir une carte rejetée

Après avoir rejeté une carte, vous disposez de quelques secondes pour la rouvrir.

- Balayez l'écran de haut en bas pour restaurer la carte.

Si la carte rejetée était la dernière disponible :

1. Balayez l'écran de bas en haut.
2. Appuyez ensuite sur l'icône d'annulation représentant une flèche de demi-tour à gauche.

Pour des informations sur la méthode à suivre pour modifier les paramètres des cartes de notification, consultez la section Paramètres de notification.

ICÔNES D'ÉTAT

L'état actuel de votre smartwatch M600 est indiqué par de petites icônes.

Les icônes d'état suivantes peuvent apparaître sur l'écran d'accueil de votre M600 :

Votre M600 est déconnectée de votre téléphone

La batterie est en cours de chargement

Le mode Avion est activé

La surveillance GPS de votre localisation est activée

Si le smartphone associé à votre M600 fonctionne avec Android 6.0, les icônes d'état suivantes peuvent apparaître sur l'écran d'accueil de votre M600 pour indiquer que le réglage de notification Alarmes uniquement est activé :

Le mode Ne pas déranger est activé

La modification de ce réglage sur la M600 entraîne aussi sa modification sur le téléphone et inversement.

Si le smartphone associé à votre M600 fonctionne avec Android 5.0, les icônes d'état suivantes peuvent apparaître sur l'écran d'accueil de votre M600 pour indiquer l'état de votre réglage d'interruption :

Aucune des notifications n'est transmise

Le mode Prioritaires uniquement est activé

Toutes les notifications sont transmises

La modification de ces réglages sur la M600 entraîne aussi leur modification sur le téléphone et inversement.

Consultez l'aide Android Wear pour plus d'informations sur les différentes options permettant de désactiver les notifications sur votre smartwatch.

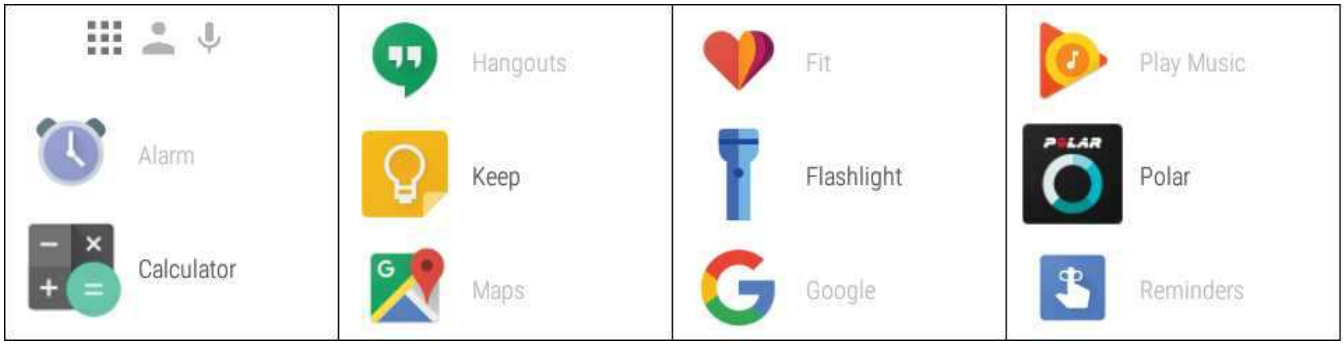
Si le smartphone associé à votre M600 fonctionne avec Android 4.3 ou 4.4, ou iOS, les icônes d'état suivantes peuvent apparaître sur l'écran d'accueil de votre M600 pour indiquer que les notifications sont désactivées sur votre smartwatch :

Les notifications sont désactivées

Remarque pour les utilisateurs d'iPhone : si le téléphone est en mode Ne pas déranger, la montre ne vibre pas en cas de notification.

MENU DES APPLICATIONS

Le menu des applications contient des icônes correspondant à toutes les applications utilisées sur votre M600.



POUR OUVRIR LE MENU DES APPLICATIONS

- Faites glisser votre doigt de droite à gauche sur l'écran d'accueil.

OU

- Vous pouvez aussi accéder au menu des applications, indépendamment de l'affichage de la montre, en appuyant longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que la montre vibre et que le menu des applications apparaisse.

POUR OUVRIR ET UTILISER LES APPLICATIONS

- Vous pouvez commencer à utiliser une application en appuyant sur son icône dans le menu des applications.

OU

- Vous pouvez aussi ouvrir une application lorsque l'écran d'accueil est actif en disant « Ok Google, ouvrir (le nom de l'application) ».

La M600 comprend les applications par défaut suivantes :

- Agenda
- Alarme
- Trouver téléph.*
- Fit
- Lampe de poche
- Polar
- Rappels *
- Chronomètre
- Minuteur
- Together *
- Traduction
- Météo

**Uniquement sur une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Toute autre application susceptible de figurer dans le menu des applications de votre M600 a été installée depuis votre téléphone pendant la configuration. Pour les questions concernant ces applications, veuillez contacter le développeur responsable.

POUR OBTENIR D'AUTRES APPLICATIONS

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Vous pouvez obtenir d'autres applications auprès du Google Play Store. Pour consulter la liste des applications pour montre recommandées, ouvrez l'application Android Wear sur votre téléphone et accédez à **Applications pour montre essentielles**. Vous pouvez appuyer sur **PLUS** pour accéder au Google Play Store et ouvrir une plus vaste sélection d'applications suggérées qui prennent en charge Android Wear.

Consultez la page d'aide d'Android Wear pour en savoir plus sur les applications Google qui fonctionnent avec Android Wear.

AGENDA

Les événements enregistrés dans l'application de calendrier sur votre téléphone apparaissent automatiquement sous la forme de cartes sur votre M600. Vous pouvez aussi consulter votre planning.

Consultation du planning par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « OK Google ».
2. Pour consulter le planning du jour, dites « Agenda ».

Consultation du planning par le biais de l'écran tactile

- Accédez au menu des applications, localisez l'option **Agenda**, puis appuyez dessus.

Votre planning du jour s'ouvre.

ALARME

Vous pouvez régler le déclenchement d'une alarme sur votre M600. Lorsque l'alarme se déclenche, votre M600 vibre et une carte apparaît.

Notez que si vous réglez une alarme sur votre M600, elle ne se déclenche pas sur votre téléphone.

Pour régler une alarme par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Régler une alarme à (l'heure de votre choix) ».

Pour régler une alarme à l'aide de l'application

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Alarme**, puis appuyez dessus.
2. Faites défiler le menu d'heures et réglez l'heure souhaitée.
3. Accédez au réglage des minutes souhaitées en appuyant sur l'écran ou en faisant glisser votre doigt vers la gauche.
4. Réglez les minutes souhaitées.
5. Appuyez sur **Régler une alarme**.

Pour désactiver une alarme lorsqu'elle se déclenche

- Faites glisser l'icône de réveil vers la droite.

Pour répéter une alarme

Si vous souhaitez répéter une alarme lorsqu'elle se déclenche :

- Faites glisser les Z vers la gauche.

TROUVER TÉLÉPH.

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Si vous avez égaré votre téléphone, vous pouvez utiliser votre M600 pour le faire sonner même si votre sonnerie est désactivée et si le téléphone est réglé uniquement sur vibreur.

Pour faire sonner votre téléphone

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Trouver téléph.**, puis appuyez dessus.
2. Si votre téléphone est suffisamment proche pour que la connexion Bluetooth fonctionne, votre téléphone se mettra à sonner. Sinon, essayez de vous placer à une distance de 10 mètres de votre téléphone, assurez-vous qu'il n'y a pas d'objet solide entre celui-ci et vous.
3. Vous pouvez arrêter la sonnerie du téléphone en appuyant sur la croix (X) située sur l'écran de la M600 ou en ouvrant votre téléphone.

Remarque : la M600 doit être connectée à votre téléphone via la technologie Bluetooth pour que ce procédé fonctionne.

FIT

L'application Google Fit™ vous permet de voir où vous vous situez par rapport à votre objectif de pas quotidien. Vous pouvez consulter une estimation du nombre de pas que vous avez effectués au cours des jours de la semaine précédente, ainsi que votre fréquence cardiaque actuelle.

Pour consulter le nombre de pas par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Afficher le nombre de pas ».
3. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran pour voir plus de détails sur les pas que vous avez faits au cours des sept derniers jours.

Pour consulter le nombre de pas à l'aide de l'application

- Accédez au menu des applications, localisez l'option **Fit**, puis appuyez dessus.

Vous pouvez modifier votre objectif de pas quotidien en faisant glisser votre doigt deux fois vers la gauche sur la vue de nombre de pas.

Pour consulter votre fréquence cardiaque actuelle par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Afficher ma fréquence cardiaque ».

Pour consulter votre fréquence cardiaque actuelle à l'aide de l'application

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Fit**, puis appuyez dessus.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran afin de localiser l'icône représentant un coeur, puis appuyez dessus.

L'application mesure votre fréquence cardiaque et l'affiche après un bref laps de temps.

Pour plus d'informations relatives à Google Fit sur les dispositifs Android Wear, consultez l'aide Android Wear.

APPLICATION POLAR

Entraînement avec l'application Polar sur votre M600

Utilisez l'application Polar figurant sur votre M600 pour tirer pleinement parti de votre smartwatch optimisée pour le sport.

Contenu et fonctionnement de l'application Polar :

- Structure du menu de l'application Polar
- Navigation au sein de l'application Polar

Suivez vos séances d'entraînement et consultez, par exemple, votre fréquence cardiaque, votre vitesse et votre distance pendant l'entraînement :

- Démarrage d'une séance d'entraînement
- Pendant l'entraînement
- Pause/arrêt d'une séance d'entraînement
- Après l'entraînement

Consultez également nos instructions relatives au port de la M600, afin d'obtenir des mesures de fréquence cardiaque précises. Nous vous indiquons aussi les types de sport pour lesquels il est conseillé de porter un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec sangle de poitrine pour garantir une mesure de fréquence cardiaque fiable :

- Port de la M600
- Association de la M600 à un émetteur de fréquence cardiaque

Profils sportifs

Profils distincts pour tous les sports que vous souhaitez pratiquer avec des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Ajustez les paramètres de profil sportif en fonction de vos besoins en matière d'entraînement :

- Profils sportifs

Fonctions Polar

Les fonctions Smart Coaching uniques de Polar offrent la meilleure orientation possible sur la manière de développer votre entraînement, ainsi que des observations utiles sur votre progression. L'application Polar figurant sur votre M600 comprend les **fonctions Smart Coaching** Polar suivantes :

- Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7
- Smart Calories

- Training Benefit
- Programme de course à pied
- Running Index

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

Conjointement avec l'application mobile et le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier votre entraînement et atteindre vos objectifs d'entraînement, analyser et comprendre vos performances, suivre votre progression et partager vos séances avec d'autres adeptes. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Application Polar et Polar Flow.

RAPPELS

Consultez les rappels ci-après sur une M600 associée à un iPhone.

Les rappels sont enregistrés dans Google Now™. Pour que la fonction Google Now soit opérationnelle, vous devez disposer au moins de la version 5.6 de l'application Google sur votre téléphone. Vous pouvez télécharger l'application Google depuis Google Play ou l'App Store. Pour plus d'informations sur les autres fonctions Google Now et la personnalisation des cartes de notification Google Now, consultez l'aide Android Wear.

Rappels sur une M600 associée à un téléphone Android

Vous pouvez configurer votre M600 afin qu'elle vous rappelle de ne pas oublier d'effectuer une tâche à un moment ou à un endroit précis. Les rappels apparaissent sous forme de cartes sur la M600.

Définition d'un rappel par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « OK Google ».
2. Dites « Me rappeler de (votre tâche en précisant l'heure ou le lieu) ». Par exemple, vous pouvez dire « Rappelle-moi de partir courir dans 2 heures » ou « Rappelle-moi d'appeler Jean une fois à la maison ».

Définition d'un rappel à l'aide de l'application

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Rappels**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'icône Plus.
3. Énoncez votre tâche en précisant l'heure ou le lieu. Par exemple, vous pouvez dire « Regarder la nouvelle émission de télé à 19 h ».

Définition d'un rappel comme terminé à l'aide de l'application

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Rappels**, puis appuyez dessus.
2. Faites glisser votre doigt sur le rappel à archiver vers la gauche ou vers la droite.

Si vous marquez un rappel comme terminé, il n'apparaît plus dans la liste des rappels sur votre M600. Il sera toujours visible dans les rappels passés de l'application Google sur votre téléphone.

Rappels sur une M600 associée à un iPhone

Si votre M600 est associée à un iPhone, vous pouvez aussi la configurer afin qu'elle vous rappelle de ne pas oublier d'effectuer une tâche à un moment ou à un endroit précis. Les rappels apparaissent sous forme de cartes sur la M600.

Vous pouvez régler un rappel par commande vocale, mais pas par le biais de l'application Rappel sur la M600. Vous pouvez consulter et supprimer vos rappels uniquement dans l'application Google sur votre iPhone. Pour que cela

fonctionne, vous devez vous connecter à l'application Google avec le même compte Google que celui utilisé dans l'application Android Wear et vous devez activer Google Now.

Connexion à l'application Google et activation de Google Now

1. Dans l'application Google sur votre iPhone, appuyez sur l'icône Paramètres pour ouvrir le menu correspondant.
2. Appuyez sur **Se connecter**, puis choisissez le même compte Google que celui utilisé dans l'application Android Wear.
3. Dans le menu Paramètres, appuyez sur **Google Now**, puis sur **CONTINUER**.
4. Pour pouvoir utiliser la fonction Google Now, vous devez accepter d'activer les paramètres de compte Google suggérés. Appuyez sur **OUI, J'ACCEPTE**.
5. Utilisez les commutateurs pour activer **Localisation** et **Notifications**, puis appuyez sur **OK**.

Suppression des rappels depuis votre iPhone

1. Dans l'application Google sur votre iPhone, appuyez sur votre nom et votre photo de profil pour ouvrir le menu Paramètres.
2. Dans le menu Paramètres, localisez l'option **Rappels** et appuyez dessus.
3. Appuyez sur le rappel à supprimer.
4. Appuyez sur **SUPPRIMER LE RAPPEL** pour supprimer le rappel.

CHRONOMÈTRE

Vous pouvez utiliser votre M600 comme chronomètre.

Pour démarrer le chronomètre par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Lancer le chronomètre ».
3. Démarrez le chronomètre en appuyant sur l'icône de lecture.

Le chronomètre s'affiche à l'écran.

Pour démarrer le chronomètre via l'écran tactile

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Chronomètre**, puis appuyez dessus.
2. Démarrez le chronomètre en appuyant sur l'icône de lecture.

Le chronomètre s'affiche à l'écran.

Pour interrompre le chronomètre

- Appuyez sur l'icône de pause.

Pour redémarrer le chronomètre

- Appuyez sur l'icône de lecture.

Pour réinitialiser le chronomètre

Si vous souhaitez remettre le chronomètre à zéro :

- Appuyez sur l'icône de réinitialisation.

MINUTEUR

Vous pouvez utiliser votre M600 comme minuteur de compte à rebours.

Pour régler le minuteur par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Régler le minuteur sur (le nombre de secondes, de minutes ou d'heures souhaité) ».

Le minuteur s'affiche à l'écran.

Pour régler le minuteur à l'aide de l'application

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Minuteur**, puis appuyez dessus.
2. Pour naviguer entre les heures, les minutes et les secondes, balayez l'écran ou appuyez dessus.
3. Appuyez sur Lecture pour démarrer le minuteur.

Le minuteur s'affiche à l'écran.

Pour interrompre le minuteur

- Appuyez sur l'icône de pause.

Pour relancer le minuteur

- Appuyez sur l'icône de lecture.

Pour réinitialiser le minuteur

Si vous souhaitez redémarrer le minuteur :

- Appuyez sur l'icône de redémarrage.

Pour fermer le minuteur

Lorsque le minuteur se déclenche, votre M600 vibre. Pour fermer le minuteur lorsqu'il vibre :

- Balayez l'écran vers la droite.

CADRAN TOGETHER

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Grâce au cadran interactif Together, vous pouvez associer votre montre à celle d'un ami et maintenir la connexion avec cette personne toute la journée.

Actions possibles avec le cadran Together

Le cadran Together vous permet d'établir des liens avec l'ami de votre choix et de partager les éléments suivants :

- Emojis : Vous pouvez dessiner ou sélectionner des emojis pour communiquer avec l'ami choisi.
- Petit dessin : Vous pouvez choisir une couleur et esquisser un dessin pour décorer le cadran de votre ami.
- Photo : Vous pouvez envoyer l'une de vos 10 photos les plus récentes pour qu'elle s'affiche comme fond d'écran sur le cadran de votre ami.
- Autocollant : Vous pouvez choisir d'égayer le cadran de votre ami avec un joli autocollant.
- Votre activité : Vous pouvez choisir de partager votre statut avec votre ami.

Consultez l'aide Android Wear pour plus d'informations sur la méthode à suivre pour inviter un ami à établir un lien avec vous, accepter une invitation et partager votre journée avec un ami.

TRADUCTION

Vous pouvez utiliser l'application Google Traduction™ pour traduire des phrases :

1. Accédez au menu des applications, localisez l'option **Traduction**, puis appuyez dessus.
2. Deux langues s'affichent pour vous permettre d'effectuer des traductions de l'une à l'autre. Pour modifier une langue, appuyez sur son nom.
3. Appuyez sur l'icône représentant un micro, puis énoncez la phrase que vous souhaitez traduire.

La traduction s'affiche à l'écran.

COMMUNICATION

Vous pouvez utiliser votre M600 pour lire et envoyer des SMS, ainsi que des e-mails. La M600 vous permet également de gérer les appels téléphoniques au poignet.

Pour en savoir plus, consultez les liens ci-dessous :

- SMS
- Appels téléphoniques
- E-mails

Remarque : les fonctions de communication sont plus ou moins réduites selon le système d'exploitation du téléphone.

SMS SUR LA M600

LECTURE DE SMS SUR VOTRE M600

Si les notifications de SMS sont activées sur votre téléphone, une carte s'affiche sur votre M600 à la réception d'un SMS.

Pour lire un SMS

- Faites glisser la carte vers le haut.

RÉPONSE AUX SMS DEPUIS LA M600

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android.

Vous pouvez répondre aux SMS et en envoyer directement depuis votre poignet.

Pour répondre à un SMS par commande vocale

1. Faites glisser votre doigt de droite à gauche sur la carte de notification de message, afin d'afficher les actions possibles.
2. Appuyez sur **Répondre** et énoncez votre message.

Votre message est envoyé automatiquement.

Reportez-vous à l'aide Android Wear pour obtenir des instructions sur la méthode à suivre pour répondre à un SMS avec un émoji.

ENVOI DE SMS DEPUIS VOTRE M600

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android.

Depuis la M600, vous pouvez aussi envoyer des SMS à des personnes figurant dans la liste de contacts. La M600 affiche les contacts enregistrés dans la liste des contacts de votre téléphone et avec qui vous avez communiqué récemment.

Pour envoyer un SMS par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Envoyer un message à (un nom enregistré dans vos contacts) ».
3. Dictez ensuite le texte à envoyer.

Votre message est envoyé automatiquement.

Consultez l'aide Android Wear pour obtenir des instructions sur les autres manières d'envoyer des SMS et les autres applications que vous pouvez utiliser pour envoyer des messages.

APPELS TÉLÉPHONIQUES

Remarque : votre téléphone doit être connecté à votre M600 par le biais de la technologie Bluetooth pour vous permettre de voir les appels entrants sur votre smartwatch et de passer des appels à l'aide de la M600.

GESTION DES APPELS ENTRANTS

Lorsque vous recevez un appel sur votre téléphone, vous voyez qui vous appelle sur l'écran de votre M600. Vous pouvez répondre à l'appel ou le rejeter sur votre M600.

Pour répondre à un appel entrant

1. Faites glisser votre doigt de gauche à droite sur l'écran de votre M600.
2. Utilisez votre téléphone pour communiquer avec l'appelant.

Pour rejeter un appel entrant

- Faites glisser votre doigt de droite à gauche sur l'écran de votre M600.

Pour rejeter un appel entrant avec un texte prédéfini

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

1. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de votre M600.
2. Localisez votre message préféré et appuyez dessus.

APPELS TÉLÉPHONIQUES

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Avec la M600, vous pouvez aussi appeler des personnes figurant dans la liste de contacts. La M600 affiche les contacts enregistrés dans la liste des contacts de votre téléphone et avec qui vous avez communiqué récemment.

Pour passer un appel téléphonique par commande vocale

1. Assurez-vous que l'écran d'accueil de votre M600 est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Appeler (un nom enregistré dans vos contacts) ».
3. L'appel est lancé sur votre téléphone. Utilisez votre téléphone pour communiquer avec la personne que vous appelez.

Pour passer un appel téléphonique via l'écran tactile

1. Dans l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt deux fois de la droite vers la gauche pour voir votre liste de contacts.
2. Localisez le nom du contact que vous souhaitez appeler et appuyez dessus.
3. Appuyez sur **Appeler**.
4. L'appel est lancé sur votre téléphone. Utilisez votre téléphone pour communiquer avec la personne que vous appelez.

E-MAILS

Voir ci-dessous pour plus de détails sur la gestion des e-mails sur une M600 associée à un iPhone.

LECTURE D'E-MAILS

Si les notifications d'e-mail sont activées sur votre téléphone, une carte s'affiche sur votre M600 à la réception d'un e-mail.

Lire les e-mails

- Faites glisser la carte vers le haut.

Vous pouvez appuyer sur la carte pour afficher le contenu du message. Lorsque vous recevez plusieurs e-mails, une barre indiquant le nombre d'e-mails apparaît au bas de la carte. Vous pouvez appuyer sur cette barre pour voir les autres messages.

RÉPONSE AUX E-MAILS

Vous pouvez répondre aux e-mails depuis votre poignet.

Répondre aux e-mails

1. Dans la carte de notification d'e-mail, faites glisser votre doigt de droite à gauche pour afficher les actions possibles.
2. Appuyez sur **Répondre**. Indiquez si vous souhaitez dicter votre message, dessiner un emoji ou utiliser l'un des messages prédéfinis.

Votre message est envoyé automatiquement dès que vous avez fini de parler. Si vous utilisez des emojis ou des messages prédéfinis, appuyez sur l'icône représentant une coche pour envoyer votre message.

ENVOI D'E-MAILS

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Avec la M600, vous pouvez aussi envoyer des e-mails à des personnes figurant dans la liste de contacts. La M600 affiche les contacts enregistrés dans la liste des contacts de votre téléphone et avec qui vous avez communiqué récemment.

Envoyer un e-mail par commande vocale

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Envoie un e-mail à (un nom enregistré dans vos contacts) ».
3. Dictez le message à envoyer.

Votre message est envoyé automatiquement.

Envoyer un e-mail via l'écran tactile

1. Dans l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt deux fois de la droite vers la gauche pour voir votre liste de contacts.
2. Localisez le nom de votre contact auquel vous souhaitez envoyer un e-mail et appuyez dessus.
3. Appuyez sur **E-mail**. Indiquez si vous souhaitez dicter votre message, dessiner un emoji ou utiliser l'un des messages prédéfinis.
4. Suivez les instructions à l'écran pour finaliser l'envoi de l'e-mail.

E-MAILS SUR UNE M600 ASSOCIÉE À UN IPHONE

Si les notifications d'e-mail sont activées sur votre téléphone, une carte s'affiche sur votre M600 à la réception d'un e-mail, quelle que soit l'application de messagerie électronique que vous utilisez sur votre iPhone.

Si vous utilisez Gmail, vous pouvez activer les cartes Gmail enrichies, qui vous permettent de lire les e-mails, d'y répondre et de les archiver et de les supprimer depuis votre M600.

Activer les cartes Gmail enrichies

1. Dans l'application Android Wear sur votre iPhone, appuyez sur l'icône **Paramètres**.
2. Appuyez sur **Cartes liées aux e-mails**.
3. Utilisez le commutateur pour activer les **cartes Gmail enrichies**.
4. Revenez au menu Paramètres et appuyez sur **OK**.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur l'utilisation de Gmail avec Android Wear ici.

MUSIQUE SUR LA M600

Lorsque vous écoutez de la musique sur votre téléphone, une carte de musique apparaît sur la M600.

POUR CONTRÔLER LA MUSIQUE DEPUIS VOTRE SMARTWATCH

- Appuyez sur la carte pour interrompre et relancer la musique.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran pour contrôler le volume et changer de piste.
- Selon l'application de musique que vous utilisez, vous pourrez peut-être faire glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran pour accéder à d'autres options, comme parcourir la musique et écouter vos listes de lecture.

Reportez-vous à l'aide Android Wear pour obtenir des instructions sur la façon de changer l'application par défaut que votre montre utilise pour la musique.

Si votre M600 est associée à un téléphone Android et que vous disposez d'un casque Bluetooth, vous pouvez télécharger de la musique sur votre M600 et l'écouter même si la M600 est déconnectée de votre téléphone, notamment lorsque vous allez courir ou faire du vélo et que vous préférez laisser votre téléphone à la maison. Pour plus d'instructions sur la façon d'écouter de la musique sans votre téléphone, consultez le site d'aide Android Wear.

Découvrez aussi comment contrôler la musique sans quitter l'application Polar pendant l'entraînement sous Pendant l'entraînement.

INSTRUCTIONS DE NAVIGATION

Vous pouvez utiliser une commande vocale pour recevoir des instructions de navigation en temps réel menant à votre destination.

POUR RECEVOIR DES INSTRUCTIONS DE NAVIGATION EN TEMPS RÉEL

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Dites « Emmène-moi à (votre destination) ».

Une carte Google Maps™ apparaît sur votre M600 et la navigation en temps réel démarre.

Pour que la fonction d'instructions de navigation en temps réel soit opérationnelle, vous devez autoriser l'application Maps à accéder à la localisation de votre dispositif.

Consultez l'aide Android Wear pour obtenir des détails sur les langues et les pays pris en charge pour les instructions de navigation en temps réel et sur la manière de consulter des informations plus détaillées sur l'itinéraire.

POUR UTILISER LES AUTRES FONCTIONS DE LA M600 PENDANT LA NAVIGATION EN TEMPS RÉEL

- Faites glisser votre doigt vers la droite sur la carte de navigation. Ceci désactive la navigation.

POUR REVENIR À LA NAVIGATION

- Sur la notification d'instructions, touchez la flèche bleue.

POUR ANNULER LA NAVIGATION

- Faites glisser votre doigt vers la gauche sur la carte de navigation et appuyez sur **Quitter la navigation**.

Vous pouvez aussi obtenir des instructions pour vous rendre dans un lieu ou une entreprise, ou rechercher des informations sur une entreprise.

POUR LOCALISER UN LIEU OU UNE ENTREPRISE

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Énoncez ce que vous recherchez, par exemple : « Où se trouve la Tour Eiffel ? » ou « À quelle distance se situe la gare ferroviaire centrale ? » ou « Trouver le supermarché le plus proche ».

RÉPONSES RAPIDES

Vous pouvez demander à votre M600 de répondre à des questions que vous vous posez. Par exemple, vous pouvez traduire des mots, résoudre des problèmes mathématiques ou rechercher des informations précises.

POUR OBTENIR DES RÉPONSES RAPIDES

1. Vérifiez que l'écran d'accueil est actif et dites « Ok Google ».
2. Énoncez votre question, par exemple « Comment dit-on 'bonjour' en espagnol ? ».

La réponse à votre question apparaît sur l'écran de votre M600. Selon votre question, votre smartwatch peut aussi suggérer un lien vers des informations pertinentes, que vous pouvez ouvrir sur votre téléphone.

Consultez le site d'aide Android Wear pour plus d'informations sur les types de questions que vous pouvez poser, sur la manière de formuler les questions et sur les langues que vous pouvez utiliser pour obtenir des réponses rapides.

UTILISATION AUTONOME DE LA M600

Même si votre M600 est déconnectée de votre téléphone, certaines de ses fonctions de base continuent à fonctionner.

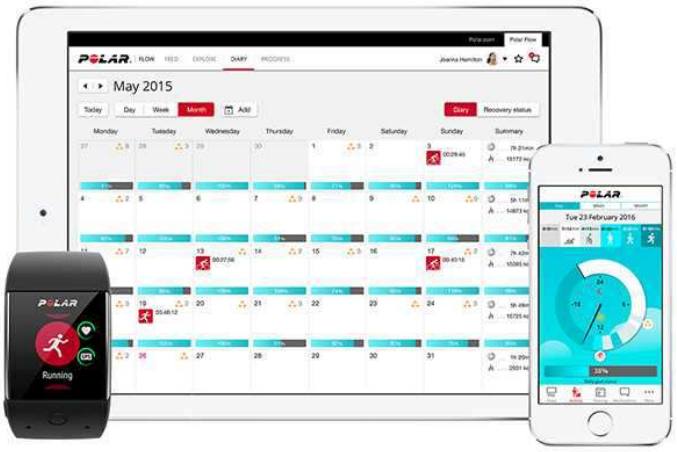
En mode Autonome, vous pouvez :

- Lire l'heure et la date.
- Vous entraîner à l'aide de l'application Polar.
- Écouter la musique enregistrée sur la M600.
- Utiliser le chronomètre.
- Utiliser le minuteur.
- Consulter votre planning du jour.
- Régler une alarme.
- Consulter votre nombre de pas.
- Consulter votre fréquence cardiaque.
- Changer le cadran.
- Utiliser le mode Avion.

Remarque : les commandes vocales ne fonctionnent pas lorsque votre M600 n'est pas connectée à votre téléphone. Pour naviguer au sein de votre M600, vous devez utiliser l'écran tactile ou les mouvements du poignet.

ENTRAÎNEMENT AVEC POLAR

APPLICATION POLAR ET POLAR FLOW



APPLICATION POLAR

L'application Polar figurant sur votre M600 transforme votre smartwatch Android Wear en montre de sport et de suivi d'activité Polar.

L'application surveille vos données d'entraînement, telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'itinéraire. Elle mesure également votre activité 24 heures sur 24 : vous pouvez voir le nombre de pas effectués, la distance parcourue et le nombre de calories brûlées. Si vous dormez avec la M600, vous obtiendrez aussi une analyse de la durée et de la qualité de votre sommeil.

INSTALLATION DE L'APPLICATION

Pour appliquer les fonctions Polar de suivi d'activité et d'entraînement sur votre M600, vous devez installer l'application Polar Flow sur votre téléphone depuis Google Play ou l'App Store et activer l'application Polar sur votre smartwatch. Vous trouverez ici plus d'informations sur l'activation de l'application Polar sur votre M600.

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez aussi modifier certains réglages et planifier votre entraînement dans l'application.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Grâce à l'application Polar Flow, vous pouvez obtenir un aperçu instantané de votre entraînement sur votre téléphone dès la fin de votre séance. Vous pouvez consulter des résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement et partager vos meilleurs accomplissements avec vos amis dans le flux Flow.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Dans l'application mobile, vous pouvez consulter votre activité quotidienne en détail. Vérifiez le temps que vous avez passé à chaque niveau d'intensité d'activité et ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif quotidien. Vous pouvez aussi consulter des informations détaillées sur votre sommeil.

MODIFICATION DES RÉGLAGES ET PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez modifier les réglages de votre compte Polar et certains réglages de base de votre dispositif. En outre, vous pouvez ajouter et supprimer des profils sportifs, planifier votre entraînement en créant des objectifs d'entraînement rapides ou par phases.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur support.polar.com/fr/support/polar_flow_app.

Pour plus d'informations sur la synchronisation de vos données d'entraînement et d'activité, ainsi que sur les réglages modifiés entre l'application Polar et l'application mobile Polar Flow, reportez-vous à la rubrique Synchronisation.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances.

Le service Web vous permet aussi de personnaliser l'application Polar figurant sur votre M600, afin de répondre parfaitement à vos besoins en matière d'entraînement, en ajoutant de nouveaux profils sportifs et en modifiant leurs réglages. Par exemple, vous pouvez définir des **réglages de vue d'entraînement** spécifiques pour chaque sport et choisir les données qui s'affichent pendant l'entraînement.

Vous pouvez aussi suivre et analyser visuellement votre progression, rejoindre un réseau d'adeptes d'entraînement et obtenir un programme d'entraînement personnalisé pour une épreuve de course à pied. Pour utiliser le service Web Polar Flow, accédez au site flow.polar.com et connectez-vous au compte Polar que vous avez créé lors de la configuration de votre M600.

FLUX, EXPLORER ET AGENDA

Dans le **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, et commentez et aimez les activités de vos amis. Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur l'itinéraire. Vous pouvez aussi revivre les itinéraires d'autres personnes et voir les temps forts. Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne et vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport pour le rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

COMMUNAUTÉ

Dans les **Groupes Polar Flow**, **Clubs** et **Événements**, vous pouvez rechercher des adeptes qui s'entraînent pour la même épreuve ou dans le même centre de remise en forme que vous. Vous pouvez aussi créer votre propre groupe de personnes avec lesquelles vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez partager vos exercices et vos astuces d'entraînement, commenter les résultats d'entraînement des autres membres et faire partie de la communauté Polar.

PROGRAMMES

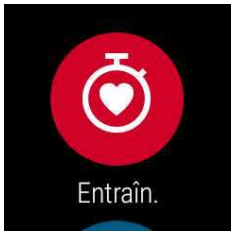
Sous **Programmes**, vous pouvez créer un programme de course à pied qui vous aidera à vous entraîner pour une course de 5 ou 10 km, un semi-marathon ou un marathon. Le programme de course à pied Polar est adapté à votre épreuve et tient compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et du temps de préparation.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur le service Web Polar Flow, accédez au site support.polar.com/fr/support/flow.

Pour des informations détaillées sur la modification des profils sportifs, reportez-vous à la section Profils sportifs Polar sur le service Web Flow.

MENU DE L'APPLICATION POLAR

ENTRAÎN.

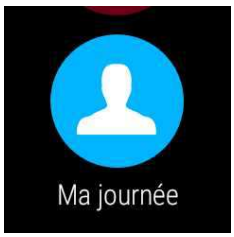


C'est ici que vous démarrez vos séances d'entraînement. Ouvrez **Entraîn.** pour voir la liste des profils sportifs dont vous disposez dans l'application Polar. C'est ici que vous pouvez choisir le sport à pratiquer.

Vous pouvez modifier la sélection des profils sportifs disponibles dans l'application Polar sur votre M600, dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Dans le menu de l'application mobile, appuyez sur **Profils sport**. Vous pouvez également accéder au site flow.polar.com, puis cliquer sur votre nom dans l'angle supérieur droit et choisir **Profils sportifs**. Dans l'application mobile et sur le service Web, vous pouvez ajouter et supprimer des sports, et réorganiser la liste afin que vos sports favoris soient facilement accessibles sur votre M600.

Pour démarrer l'entraînement, attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse en regard de l'icône du sport. Si le profil sportif que vous avez choisi prend en charge le suivi GPS, l'icône GPS apparaît également. Le cercle vert autour du GPS cesse de tourner une fois le signal GPS détecté. Appuyez sur le bouton avant, puis sur l'icône ou baissez votre bras pour choisir le sport. La séance d'entraînement commence alors.

MA JOURNÉE



Vous pouvez voir la progression de votre activité quotidienne sur l'écran d'accueil de votre M600 lorsque vous utilisez les cadrans propres à Polar, comme le cadran Polar Jumbo. Sous **Ma journée**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne plus en détail, ainsi que vos séances d'entraînement du jour.

Ouvrez **Ma journée** pour voir votre état d'activité **MAINTENANT**. Vous verrez ici le pourcentage d'accomplissement jusqu'à présent de votre objectif d'activité quotidienne. Votre progression est également illustrée sous forme de barre d'activité qui se remplit progressivement. Vous verrez aussi le nombre de pas réalisés, la distance parcourue jusqu'à présent et les calories brûlées.

Parcourez le menu **Ma journée** pour voir les séances d'entraînement réalisées pendant la journée, ainsi que les séances d'entraînement planifiées que vous avez créées pour la journée sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Vous pouvez ouvrir les séances passées pour les consulter plus en détail.

SYNCHRONISER

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un iPhone

L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement et d'activité avec l'application Polar Flow après que vous avez achevé une séance d'entraînement. Mais si vous ne vous entraînez pas à l'aide de l'application Polar et que vous souhaitez consulter vos données d'activité dans l'application mobile, vous devez utiliser la synchronisation manuelle. . Votre M600 affiche le message **Synchro en cours** pendant la synchronisation et le message **Terminé** une fois celle-ci réussie.

Lorsque l'application Polar figurant sur votre M600 se synchronise avec l'application mobile, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web via une connexion Internet.

NAVIGATION AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

POUR OUVRIR L'APPLICATION POLAR

- Appuyez sur le bouton avant de votre M600 (notez que vous devez d'abord fermer les autres applications).

OU

- Accédez au menu des applications, localisez l'option **Polar**, puis appuyez dessus.

OU

- Utilisez une commande vocale :

1. Assurez-vous que l'écran d'accueil de votre M600 est actif.
2. Dites « Ok Google ». Si votre voix est reconnue, une icône représentant un micro apparaît, ainsi que le texte **Parlez maintenant**.
3. Dites « Ouvrir Polar » ou « Démarrer une séance ».

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE ET DES GESTES DU POIGNET POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

POUR PARCOURIR LES MENUS, LISTES ET RÉSUMÉS

- Faites glisser votre doigt sur l'écran tactile vers le haut ou vers le bas.

OU

- Tournez votre poignet vers la gauche ou vers la droite.

POUR CHOISIR DES ÉLÉMENTS

- Appuyez sur les icônes.

OU

- Abaissez le bras.

POUR REVENIR UNE ÉTAPE PRÉCÉDENTE

- Faites glisser votre doigt de gauche à droite sur l'écran.

OU

- Levez le bras.

Notez que les mouvements d'abaissement ou de levage de votre bras ne fonctionnent pas pendant l'entraînement.

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

UTILISATION DU BOUTON AVANT POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

- Dans le menu de l'application Polar, appuyez sur le bouton avant pour ouvrir **Entraîn**.
- Dans la liste des profils sportifs, appuyez sur le bouton avant pour choisir l'icône de profil sportif affichée à l'écran.
- Pendant l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton avant pour interrompre l'exercice.
- En mode Pause, appuyez longuement sur le bouton avant pour arrêter la séance d'entraînement.
- Dans la vue de résumé après l'entraînement, appuyez sur le bouton avant pour quitter l'application Polar.

UTILISATION DE LA VOIX POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

POUR DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Assurez-vous que l'écran d'accueil de votre M600 est actif.
2. Dites « Ok Google ». Si votre voix est reconnue, une icône représentant un micro apparaît, ainsi que le texte **Parlez maintenant**.
3. Dites « Aller courir » ou « Faire du vélo » pour démarrer votre séance d'entraînement,

   OU

   dites « Commencer une séance » pour ouvrir la liste des profils sportifs, puis localisez le sport que vous souhaitez pratiquer et appuyez dessus pour démarrer la séance.

POUR INTERROMPRE UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Assurez-vous que l'écran d'accueil de votre M600 est actif.
2. Dites « Arrêter de courir » or « Arrêter de faire du vélo ».

S'ENTRAÎNER AVEC L'APPLICATION POLAR

Utilisez l'application Polar figurant sur votre M600 pour tirer pleinement parti de votre smartwatch optimisée pour le sport.

Vous trouverez des informations détaillées sur l'entraînement avec l'application Polar figurant sur votre M600 via les liens ci-dessous :

- Port de la M600
- Démarrage d'une séance d'entraînement
- Pendant l'entraînement
- Pause/arrêt d'une séance d'entraînement
- Après l'entraînement

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

PORT DE LA M600

Votre smartwatch optimisée pour le sport est dotée d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure votre fréquence cardiaque au poignet. Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet, vous devez attacher fermement le bracelet autour de votre poignet, juste derrière l'os, l'écran tourné vers le ciel. Le capteur doit être en contact avec la peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré pour ne pas entraver la circulation sanguine.

Lorsque vous ne vous entraînez pas, vous devez porter le bracelet un peu plus lâche, comme une montre normale. Vous devez toutefois le serrer pour vos séances d'entraînement afin d'obtenir des mesures de fréquence cardiaque au poignet précises. Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Il serait judicieux de chauffer la peau sous le capteur si vos mains et votre peau se refroidissent facilement. Faites circuler le sang avant de démarrer votre séance !

Si vous pratiquez un sport qui ne facilite pas le port d'un capteur sur le poignet ou qui génère une pression ou un mouvement des muscles et tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec une sangle de poitrine pour obtenir de meilleures mesures de votre fréquence cardiaque. Pour

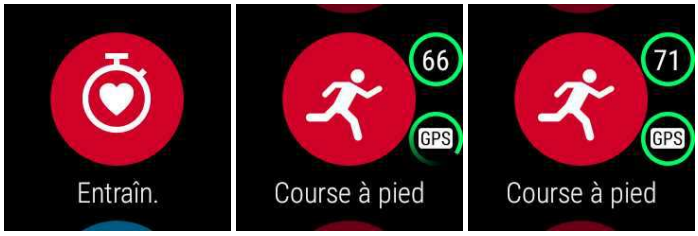
plus d'informations, reportez-vous à la section Association de l'application Polar à un émetteur de fréquence cardiaque.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Reportez-vous à la section Navigation au sein de l'application Polar pour découvrir les autres moyens de naviguer au sein de l'application.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



1. Ouvrez l'application Polar en appuyant sur le bouton avant de votre M600. Remarque : vous devez d'abord fermer les autres applications.
2. Appuyez sur le bouton avant pour ouvrir **Entraînement** et consulter votre liste de profils sportifs.
3. Tournez votre poignet vers la droite ou vers la gauche pour parcourir la liste des profils sportifs et localiser celui que vous souhaitez utiliser. Restez dans ce mode qui précède l'entraînement jusqu'à ce que la M600 détecte votre fréquence cardiaque et les signaux de satellite GPS (si applicable à votre sport) afin de garantir la précision de vos données d'entraînement.

   L'icône représentant un coeur commence à afficher votre fréquence cardiaque lorsque celle-ci est détectée.

   Si un profil sportif prend en charge le suivi GPS, l'icône GPS s'affiche. Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez et éloignez-vous des immeubles hauts et des arbres. Pour des performances GPS optimales, portez la M600 à votre poignet, son écran face au ciel. Maintenez-la en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine. Pendant la recherche, maintenez votre bras immobile et au-dessus de votre poitrine. Restez immobile et dans la même position jusqu'à ce que la M600 détecte les signaux satellites.

   En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la M600, il est déconseillé de porter celle-ci à votre poignet avec l'écran vers le sol. Si vous la placez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le ciel. Pour plus d'informations sur le GPS, reportez-vous à la section GPS.

   Le cercle vert autour du GPS cesse de tourner une fois le signal GPS détecté.

4. Pour commencer une séance d'entraînement, choisissez un profil sportif et appuyez sur le bouton avant.

Remarque : vous devez accorder à l'application Polar figurant sur votre M600 l'autorisation de suivre votre position et de mesurer votre fréquence cardiaque si vous souhaitez consulter des informations basées sur ces mesures dans vos données d'entraînement.

Activation/désactivation des autorisations

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Autorisations**, puis appuyez dessus.
2. Localisez l'option **Polar**, puis appuyez dessus.

3. Appuyez sur **Localisation** ou **Capteurs** pour **activer** ou **désactiver** chaque autorisation.

Reportez-vous à la section Pendant l'entraînement pour plus de détails sur le type d'informations que peut afficher l'application Polar pendant que vous vous entraînez.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Remarque : vous devez synchroniser les objectifs d'entraînement vers l'application Polar pour pouvoir les utiliser. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation.
L'application Polar vous guidera pour atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour le jour-même

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn**. Vous êtes invité à démarrer un entraînement planifié pour la journée.
3. Appuyez sur l'icône représentant une coche.
4. Localisez le profil sportif à utiliser pour la séance d'entraînement et appuyez dessus.

OU

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Accédez à **Ma journée**.
3. Localisez votre objectif d'entraînement et appuyez dessus.
4. Localisez votre sport préféré pour la séance d'entraînement et appuyez dessus.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour un autre jour

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn**. ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs.
3. Balayez l'écran une fois de droite à gauche pour ouvrir la liste des objectifs d'entraînement planifiés pour les sept derniers jours, pour le jour même et pour les sept jours à venir.
4. Localisez l'objectif d'entraînement à réaliser et appuyez dessus.
5. Localisez ensuite votre sport préféré et appuyez dessus pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif favori

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn**. ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs.
3. Balayez à deux reprises l'écran de droite à gauche pour ouvrir la liste des objectifs d'entraînement ajoutés à vos favoris.
4. Localisez l'objectif d'entraînement favori à réaliser et appuyez dessus.
5. Localisez votre sport préféré et appuyez dessus pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

VUES D'ENTRAÎNEMENT

Parcourir les vues d'entraînement

- Faites glisser votre doigt sur l'écran vers le haut ou vers le bas.

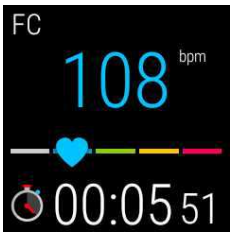
OU

- Tournez votre poignet vers la droite et vers la gauche.

Visionnez le didacticiel vidéo relatif à la navigation au sein de l'application Polar pendant l'entraînement.

Les informations visibles dans les vues d'entraînement dépendent des modifications que vous avez apportées au profil sportif choisi. Vous pouvez définir les réglages pour chaque profil sportif sur le service Web Polar Flow.

Par exemple, vos vues d'entraînement peuvent comporter les informations suivantes :



Votre fréquence cardiaque actuelle
Le ZonePointer de fréquence cardiaque
La durée de la séance d'entraînement

La distance parcourue jusqu'à présent au cours de la séance
Votre allure actuelle
L'heure du jour
Les calories brûlées jusqu'à présent pendant l'entraînement

VUE TOUR AUTO.

Applicable si vous avez activé le réglage Tour auto. dans le profil sportif choisi. Pour plus d'informations sur la modification des réglages de profil sportif, reportez-vous à la section Profils sportifs sur le service Web Polar Flow ou Profils sportifs dans l'application Polar Flow dans les pages de support Polar.

Afficher la vue Tour auto.

- Faites glisser la vue d'entraînement vers la gauche.

Afficher les tours précédents

- Faites glisser la vue de tour vers le haut.

Selon vos réglages Tour auto., votre vue de tour affiche les informations suivantes :

La durée ou la distance du tour
La vitesse ou l'allure moyenne
La fréquence cardiaque moyenne

FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez marquer manuellement un tour pendant l'entraînement.

Pour marquer un tour

- Appuyez sur le bouton Polar.

Le marquage du premier tour manuel créera une vue de tour manuel pour cette séance d'entraînement dans votre application Polar.

Vous pouvez aussi utiliser le réglage de tour automatique. Sur le service Web Polar Flow, modifiez les réglages de profil sportif sous **Réglages de base**, puis paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez Distance tour, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est marqué. Si vous choisissez Durée tour, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est marqué.

Vous pouvez empêcher l'écran de s'éteindre pendant l'entraînement.

Pour laisser l'écran allumé

1. Balayez l'écran de haut en bas.

   Si, pendant l'entraînement, vous écoutez de la musique sur le téléphone que vous avez associé à votre M600, la vue des commandes musicales est la première visible. Il vous suffit alors de balayer l'écran vers la gauche pour accéder à la vue **Rétroéclairage**.

2. Pour activer le **rétroéclairage** pour la séance d'entraînement en cours, appuyez sur l'icône d'ampoule barrée.

Vous devez activer le rétroéclairage séparément pour chaque séance d'entraînement.

Le fait de maintenir l'écran allumé pendant l'entraînement réduit considérablement la durée de fonctionnement de la batterie de votre M600 : avec la fonction de luminosité automatique de l'écran, la durée de fonctionnement est en moyenne réduite à 5 heures d'entraînement et, en conditions de forte luminosité lorsque le niveau de contraste de l'écran est à son maximum, la durée de fonctionnement peut être réduite à 3 heures d'entraînement.

Vous pouvez désactiver l'écran tactile pendant l'entraînement dans l'application Polar.

Pour verrouiller l'écran tactile

1. Balayez l'écran de haut en bas.
2. Balayez l'écran vers la gauche pour accéder à la vue **Verr. écran**.
3. Pour activer le **verrouillage de l'écran** pour la séance d'entraînement en cours, appuyez sur l'icône représentant un verrou ouvert.

Vous devez activer le verrouillage d'écran séparément pour chaque séance d'entraînement.

L'activation de l'option **Verr. écran** désactive l'écran tactile uniquement dans l'application Polar. Vous pouvez toujours tourner votre poignet vers la droite et vers la gauche pour parcourir les vues d'entraînement ou les vues de tour automatique ou manuel, selon la vue qui était ouverte lorsque vous avez verrouillé l'écran tactile.

Vous pouvez toujours utiliser l'écran tactile pour naviguer au sein de la smartwatch. Il vous suffit de quitter d'abord l'application Polar en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral. Pour revenir à la vue de l'application Polar verrouillée, appuyez sur la carte **Enreg. en cours** sur l'écran d'accueil de la M600 ou appuyez sur le bouton avant de votre M600.

Si vous écoutez de la musique sur le téléphone que vous avez associé à votre M600, vous pouvez la contrôler sans quitter l'application Polar pendant l'entraînement.

Pour contrôler la musique

- Balayez l'écran de haut en bas pour accéder aux commandes musicales.

Consultez le site d'aide Android Wear pour découvrir comment écouter de la musique sur la M600 sans avoir votre téléphone sur vous.

En cas d'entraînement avec un objectif par phases, vous pouvez ignorer des phases.

Pour ignorer des phases

1. Balayez l'écran de bas en haut dans la vue d'objectif d'entraînement pour consulter la liste des différentes phases de l'objectif.
2. Pour ignorer la phase en cours, appuyez sur l'icône suivante à gauche.

Quitter l'application Polar sans arrêter votre séance d'entraînement

- Appuyez sur l'écran pendant 2 secondes, puis appuyez sur l'icône de sortie rouge.

OU

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral de votre M600.

Si vous avez quitté l'application Polar pendant l'entraînement, une carte **Enreg. en cours** peut apparaître au bas de l'écran d'accueil. Vous pouvez naviguer et utiliser la M600 comme d'habitude.

Pour revenir à votre séance d'entraînement

- Appuyez sur la carte **Enreg. en cours**.

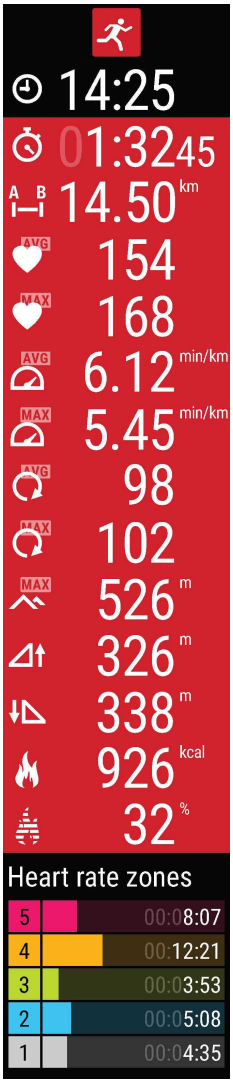
OU

- Appuyez sur le bouton avant de votre M600.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour afficher la vue Résumé de l'entraînement

- Balayez l'écran vers la gauche. La vue Résumé de l'entraînement est celle située la plus à droite.



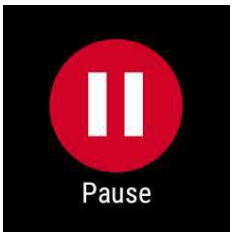
Selon le profil sportif que vous utilisez, la vue Résumé affiche une partie ou l'ensemble des informations suivantes

L'heure du jour
La durée de la séance d'entraînement
La distance parcourue (si applicable à votre sport)
La fréquence cardiaque moyenne
La fréquence cardiaque maximale
La vitesse ou l'allure moyenne (si applicable à votre sport)
La vitesse ou l'allure maximale (si applicable à votre sport)
Cadence moyenne
Cadence maximale
Altitude maximale
Dénivelé positif en mètres
Dénivelé négatif en mètres
Les calories brûlées
Pourcentage de calories brûlées issues des graisses
Le temps passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

PAUSE/ARRÊT D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

PAUSE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



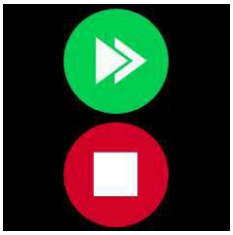
- Appuyez longuement sur le bouton avant.

OU

- Faites glisser votre doigt vers la droite sur la vue d'entraînement et appuyez sur l'icône de pause.

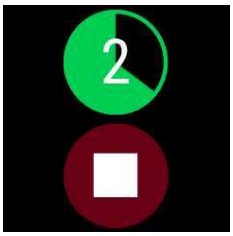
En mode Pause, vous pouvez consulter le résumé de l'entraînement en faisant glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran.

REPRISE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT MISE EN PAUSE



- Appuyez sur l'icône représentant des flèches vertes.

ARRÊT D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



- Pendant l'entraînement ou en mode Pause, appuyez longuement sur le bouton avant jusqu'au décompte total du compteur vert.

OU

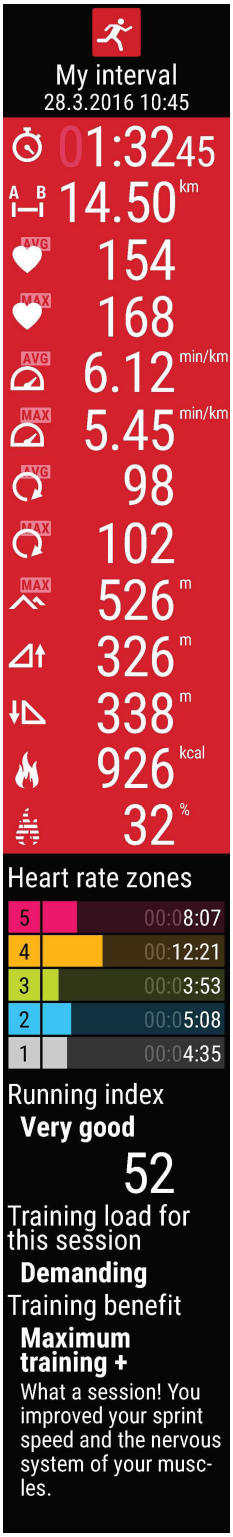
- En mode Pause, appuyez longuement sur l'icône d'arrêt rouge pour arrêter l'enregistrement.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez obtenir une analyse instantanée et approfondie de votre entraînement avec l'application Polar, l'application Polar Flow et le service Web Polar Flow.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT SUR VOTRE M600

Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez un résumé instantané de votre séance d'entraînement sur votre montre.

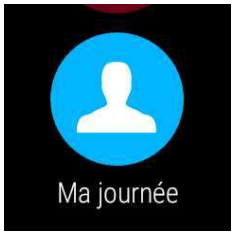


Les informations contenues dans votre résumé dépendent du profil sportif. Les détails suivants sont disponibles :

Durée : La durée de la séance.
Distance (si applicable à votre sport) : la distance parcourue au cours de la séance.
Fréquence cardiaque moyenne : votre fréquence cardiaque moyenne pendant la séance.
Fréquence cardiaque maximale : votre fréquence cardiaque maximale pendant la séance.
Allure/vitesse moyenne (si applicable à votre sport) : l'allure/la vitesse moyenne de la séance.
Allure/vitesse maximale (si applicable à votre sport) : l'allure/la vitesse maximale de la séance.
Cadence moyenne : Votre cadence moyenne pour la séance.
Cadence maximale : Votre cadence maximale pendant la séance.
Altitude maximale : Votre altitude maximale au-dessus du niveau de la mer pendant la séance.
Dénivelé positif en mètres : Dénivelé positif en mètres pendant la séance.
Dénivelé négatif en mètres : Dénivelé négatif en mètres pendant la séance.
Calories : les calories brûlées pendant la séance.
Graisses brûl % calories : calories dépensées sous forme de graisses pendant un entraînement, exprimées sous forme de pourcentage des calories totales brûlées pendant la séance.
Zones de fréquence cardiaque : le temps d'entraînement passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque.
Running index: la classe et la valeur numérique de votre performance de course à pied. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Running Index.
Charge d'entraînement : l'effort calculé de votre séance d'entraînement.
Bénéfice de l'entraînement : les commentaires sur l'efficacité de votre séance d'entraînement.

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

Vous pouvez consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement via l'option Ma journée.



Consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement

1. Appuyez sur le bouton avant pour ouvrir l'application Polar.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran, afin de localiser l'option **Ma journée**, puis appuyez dessus.
3. Faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran, afin de consulter les séances d'entraînement du jour.
4. Appuyez sur la séance que vous souhaitez consulter dans la vue de résumé.

Dans l'application Polar, vous pouvez seulement consulter les résumés d'entraînement du jour. Vous pouvez consulter votre historique d'entraînement complet avec une analyse plus détaillée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Sur votre téléphone, analysez vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après que vous avez achevé une séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux sections Applications et services Polar et Synchro en cours.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Vous pouvez analyser tous les détails de votre entraînement et en savoir plus sur vos performances sur le service Web Polar Flow. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux sections Applications et services Polar et Synchro en cours.

FONCTIONS GPS

La M600 est dotée d'un GPS intégré qui assure une mesure précise de la vitesse et de la distance pour toute une gamme de sports extérieurs. Si vous vous entraînez à l'aide de l'application Polar, vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Polar Flow après votre séance.

La M600 présente les fonctions GPS suivantes :

- Altitude : mesure de l'altitude en temps réel.
- Distance distance précise pendant et après votre séance.
- Vitesse/allure : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.

Notez que l'enregistrement GPS cesse lorsque le mode Économie d'énergie est activé sur votre M600. Le mode Économie d'énergie s'active automatiquement lorsque le niveau de charge de la batterie tombe à 5 %.

Même si vous ne mesurez pas votre fréquence cardiaque au poignet, pour des performances GPS optimales portez la M600 à votre poignet, écran vers le ciel. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la M600, il est déconseillé de porter celle-ci à votre poignet avec l'écran vers le sol. Si vous la placez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le ciel.

Les fonctions disponibles dans votre application Polar varient selon que vous utilisez la M600 avec un téléphone sous Android ou sous iOS. Consultez la page M600 updates (Mises à jour M600) pour obtenir des informations actualisées sur les publications pour différents systèmes d'exploitation (en anglais).

SYNCHRO EN COURS

Pour procéder à la synchronisation des données entre l'application Polar figurant sur votre M600, l'application mobile Polar Flow et le service Web Polar Flow, vous devez disposer d'un compte Polar. Vous avez déjà créé un compte si vous avez terminer la configuration de votre M600.

SYNCHRONISATION AUTOMATIQUE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement et d'activité avec l'application Polar Flow après que vous avez achevé une séance d'entraînement. Pour que la synchronisation automatique fonctionne, vous devez être connecté à l'application mobile avec votre compte Polar. En outre, votre téléphone et la M600 doivent être connectés via la technologie Bluetooth ou Wi-Fi.

L'application Polar synchronise aussi vos données d'activité avec l'application mobile si vous recevez une alerte d'inactivité ou atteignez votre objectif d'activité quotidienne.

Lorsque vos données d'activité et d'entraînement sont mises à jour vers l'application mobile, elles sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Polar Flow via une connexion Internet.

Remarque pour les utilisateurs d'iPhone : si vous ne vous entraînez pas à l'aide de l'application Polar, mais souhaitez consulter vos données d'activité dans l'application mobile, vous devez utiliser la synchronisation manuelle.

SYNCHRONISATION DES RÉGLAGES MODIFIÉS

Vous pouvez modifier les réglages de votre compte Polar, ajouter et supprimer des profils sportifs, et créer des objectifs d'entraînement à la fois
sur le service Web Polar Flow et dans l'application mobile Polar Flow. Sur le service Web, vous pouvez aussi modifier les réglages de profil sportif.

Toutes les modifications que vous effectuez dans l'application mobile tandis que votre téléphone est connecté à Internet sont synchronisées automatiquement entre l'application mobile et le service Web. Si vous effectuez des modifications sur le service Web Polar Flow, elles sont synchronisées vers votre application mobile lors de votre prochaine utilisation de l'application sur votre téléphone.

Applicable à une Polar M600 associée à un téléphone Android

Si votre M600 est associée à un téléphone Android, les réglages modifiés sont synchronisés automatiquement de l'application mobile vers l'application Polar figurant sur votre M600 par connexion Bluetooth ou Wi-Fi.

Applicable à une Polar M600 associée à un iPhone

Si votre M600 est associée à un iPhone, vous devez synchroniser manuellement les réglages modifiés entre l'application mobile et l'application Polar figurant sur votre M600.

SYNCHRONISATION MANUELLEMENT DES DONNÉES D'ACTIVITÉ ET DES RÉGLAGES MODIFIÉS (UTILISATEURS D'IPHONE)

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application **Polar**.
2. Faites défiler le menu vers le bas pour localiser l'option **Sync** et appuyez dessus.
3. La montre affiche le message **Synchro en cours** pendant la synchronisation et le message **Terminé** une fois celle-ci réussie.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'application Polar Flow.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur le service Web Polar Flow.

PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Remarque : les objectifs d'entraînement doivent être synchronisés vers l'application Polar pour que vous puissiez les utiliser. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation. L'application Polar vous guidera pour atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

- **Objectif rapide**: Choisissez un objectif de durée, de distance ou de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de nager pendant 30 minutes, de courir 10 km ou de brûler 500 kcal.
- **Objectif par phases**: Vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, et de lui ajouter des phases d'échauffement et de récupération appropriées.
- **Favoris**: Créez un objectif et ajoutez-le à vos **Favoris** afin d'y accéder facilement chaque fois que vous souhaitez le refaire.

CRÉATION D'UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Rapide** ou **Par phases**.

OBJECTIF RAPIDE

1. Choisissez **Rapide**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Indiquez une **durée** ou un nombre de **calories**. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ si vous souhaitez ajoutez l'objectif à vos **Favoris**.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

OBJECTIF PAR PHASES

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Choisissez **Créer un objectif** ou **Utiliser le modèle**.
4. Ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée. Choisissez le **nom** et la **durée** de chaque phase, le démarrage **manuel** ou **automatique** de la phase suivante et l'**intensité**.
5. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ si vous souhaitez ajoutez l'objectif à vos **Favoris**.
6. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

FAVORITES

Si vous avez créé un objectif et l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié:

1. Dans votre **Agenda**, cliquez sur **+Ajouter** sur le jour où vous souhaitez utiliser un favori comme objectif planifié.
2. Cliquez sur **Objectif favori** pour ouvrir la liste de vos favoris.
3. Cliquez sur le favori à utiliser.
4. Le favori est ajouté à votre agenda comme objectif planifié pour le jour. L'heure planifiée par défaut pour l'objectif d'entraînement est 18h00. Si vous souhaitez modifier les détails de l'objectif d'entraînement, cliquez sur ce dernier dans votre **Agenda**, puis modifiez-le à votre guise. Cliquez ensuite sur **Enregistrer** pour appliquer les modifications.

Si vous souhaitez utiliser un favori existant comme modèle pour un objectif d'entraînement, procédez comme suit:

1. Accédez à **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif de la séance**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, vos objectifs d'entraînement favoris sont répertoriés sous **Choisir parmi les favoris**.
3. Cliquez sur le favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
4. Modifiez le favori à votre guise. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue ne modifiera pas l'objectif favori d'origine. Cliquez ensuite sur **Fermer**.
5. Entrez la **date** et **l'heure**.
6. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Une fois vos objectifs d'entraînement synchronisés vers l'application Polar figurant sur votre M600, les objectifs d'entraînement du jour sont répertoriés sous **Ma journée**. Vous pouvez voir les objectifs d'entraînement planifiés pour le jour même, pour les sept derniers jours et pour les sept jours à venir en balayant la liste des profils sportifs vers la gauche sous **Entraîn**. Vous pouvez accéder à ceux répertoriés comme vos objectifs d'entraînement favoris en balayant à deux reprises la liste des profils sportifs vers la gauche sous **Entraîn**.

Pour obtenir des instructions sur le démarrage d'une séance d'entraînement avec un objectif, reportez-vous à la section Démarrage d'une séance d'entraînement.

Vous trouverez ici des informations sur la création d'objectifs d'entraînement dans l'application Polar Flow.

FAVORIS

Vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Flow, sous **Favoris**. L'application Polar sur votre M600 peut mémoriser 20 favoris au maximum. Vous pouvez accéder à vos objectifs d'entraînement favoris dans l'application Polar en balayant à deux reprises la liste des profils sportifs vers la gauche sous **Entraîn**. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web, les 20 premiers de la liste sont transférés vers l'application Polar lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris en procédant par glisser-déposer sur le service Web. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

GESTION DES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT FAVORIS SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

POUR AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. Créez un objectif d'entraînement.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.

L'objectif est ajouté à vos favoris.

OU

1. Ouvrez un objectif existant depuis votre **Journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.

L'objectif est ajouté à vos favoris.

POUR MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur le favori à modifier, puis sur **Modifier**.
3. Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

POUR SUPPRIMER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris sont affichés.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le retirer de la liste des favoris.

Reportez-vous à la section Planification de votre entraînement pour obtenir des instructions sur la façon d'utiliser un favori comme objectif d'entraînement planifié. Consultez également la section Démarrage d'une séance d'entraînement pour obtenir des instructions sur la façon de commencer une séance d'entraînement avec un objectif.

ASSOCIATION DE L'APPLICATION POLAR À UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

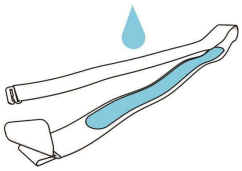
Si vous pratiquez un sport qui ne facilite pas le port d'un capteur sur le poignet ou qui génère une pression ou un mouvement des muscles et tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec une sangle de poitrine pour obtenir de meilleures mesures de votre fréquence cardiaque.

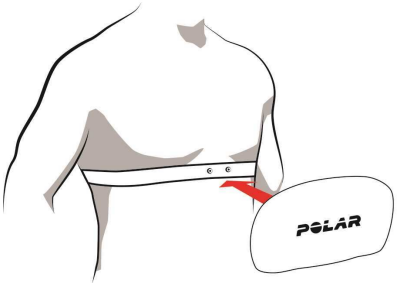
L'application d'entraînement Polar figurant sur votre M600 est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque *Bluetooth*® Smart, notamment les modèles Polar H6 et H7.

Pour que l'application Polar fonctionne avec l'émetteur de fréquence cardiaque *Bluetooth*® Smart, vous devez les associer. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que l'application Polar recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée aux autres dispositifs.

ASSOCIATION D'UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR *BLUETOOTH*® SMART À L'APPLICATION POLAR SUR VOTRE M600

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place.





- Humidifiez les électrodes de la ceinture.
- Fixez le connecteur sur la ceinture.
- Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au fermoir.
- Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

1. Ouvrez l'application Polar sur la M600 en appuyant sur le bouton avant. (Vous devez d'abord fermer toutes les autres applications.)
2. Appuyez sur **Entraîn.** ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs sur votre M600.
3. Vous êtes invité à associer votre M600 à votre émetteur de fréquence cardiaque. L'ID de votre émetteur de fréquence cardiaque apparaît, par exemple **Associer Polar H7 XXXXXXXX**.
4. Acceptez la demande d'association en appuyant sur la coche.
5. Une fois votre émetteur de fréquence cardiaque associé à votre smartwatch, le message **H7 connecté** apparaît. L'icône représentant un coeur laisse place à votre fréquence cardiaque et le cercle autour de celle-ci passe du vert au bleu.

Lorsque vous utilisez un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth Smart®, l'application Polar ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.

ANNULATION DE L'ASSOCIATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR *BLUETOOTH*® SMART À L'APPLICATION POLAR

1. Accédez au site flow.polar.com.
2. Cliquez sur votre nom dans l'angle supérieur droit, puis choisissez **Produits**.
3. La liste de vos **Produits enregistrés** apparaît. Cliquez sur **Supprimer** en regard de votre émetteur de fréquence cardiaque afin de le dissocier du dispositif de votre choix.

Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc à toujours l'essuyer.

FONCTIONS POLAR

SUIVI DE L'ACTIVITÉ 24 H/24 ET 7 J/7

L'application Polar sur votre M600 suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Il est recommandé de porter votre M600 au poignet de votre main non dominante pour obtenir un suivi de l'activité plus précis.

La fonction de suivi d'activité est toujours activée. Lorsque vous utilisez la vue horaire Polar de votre M600, la progression de votre activité s'affiche sur l'écran d'accueil.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

L'application Polar vous guide pour atteindre chaque jour votre objectif d'activité personnel. Cet objectif est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Polar Flow. Identifiez-vous sur le service Web, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit et accédez à l'onglet d'objectif d'activité quotidienne sous Réglages.

Le réglage d'objectif d'activité quotidienne vous permet de choisir celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type parmi trois niveaux d'activité. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la plupart de la journée assis, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

L'application Polar enregistre les progrès accomplis pour atteindre l'objectif quotidien. Vous pouvez consulter la progression de votre activité dans la barre d'activité figurant sous **Ma journée** ou dans les vues horaires Polar. Dans le cadran **Polar Activity**, le cercle autour de la date et l'heure et le pourcentage figurant sous l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous vous activez. Le cadran **Polar Jumbo** se remplit de bleu clair à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif d'activité quotidienne.

Sous **Ma journée**, vous pouvez consulter plus en détail votre activité cumulée du jour et obtenir des conseils sur la manière d'atteindre votre objectif quotidien.

- **Pas** : Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- **Distance** : Distance que vous avez parcourue jusqu'à présent. Le calcul de la distance est basé sur votre taille et les pas que vous avez effectués.
- **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Vous pouvez ouvrir rapidement l'écran d'activité depuis l'écran d'accueil si votre vue horaire est de type Polar Jumbo. Appuyez simplement sur l'icône d'activité bleu clair.

Afin de voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre votre objectif d'activité du jour, appuyez sur la vue des données d'activité ou baissez votre bras lorsque la vue des données d'activité s'affiche à l'écran. Vous accédez aux options relatives à la durée d'activité requise selon votre choix d'activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Dans les suggestions, Debout est synonyme de faible intensité, Marche d'intensité moyenne et Jogging d'intensité élevée. Grâce à des conseils pratiques tels que « 50 minutes de marche » ou « 20 minutes de jogging », vous pouvez choisir comment atteindre votre objectif du jour.

Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée dans l'application Polar Flow et sur le service Web Polar Flow.

Si vous utilisez un cadran Polar, lorsque vous atteignez votre objectif d'activité quotidienne vous êtes alerté par une vibration.

ALERTE D'INACTIVITÉ

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité physique. L'application Polar détecte votre inactivité prolongée pendant la journée et vous aide à la rompre, afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Quel que soit le niveau d'activité défini pour votre objectif d'activité quotidienne, vous recevez une alerte d'inactivité si vous restez immobile pendant 55 minutes : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur n'importe quel bouton.

Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité. Vous pouvez voir la mention d'inactivité dans le menu **Ma journée** de l'application Polar, sous vos données d'activité quotidienne. Vous pouvez aussi voir le nombre de mentions d'inactivité reçues chaque jour dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Les alertes ou mentions d'inactivité n'affectent pas vos progrès vers votre objectif d'activité quotidienne.

INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Si vous portez la M600 la nuit, l'application Polar assure le suivi de la durée et de la qualité de votre sommeil (réparateur/agité). Vous n'avez pas besoin d'activer le mode sommeil. L'application détecte automatiquement que vous dormez à partir des mouvements de votre poignet. Le temps de sommeil et sa qualité (réparateur/agité) apparaissent dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

Votre temps de sommeil est le temps de repos continu le plus long qui intervient en l'espace de 24 heures, de 18h à 18h le lendemain. Les interruptions de moins d'une heure dans votre sommeil n'arrêtent pas le suivi du sommeil, mais elles ne sont pas prises en compte dans le temps de sommeil. Les interruptions de plus d'1 heure arrêtent le suivi du temps de sommeil.

Les périodes où vous dormez paisiblement et ne bougez pas trop sont comptabilisées comme sommeil réparateur. Les périodes où vous bougez et changez de position sont comptabilisées comme sommeil agité. Au lieu de simplement cumuler toutes les périodes immobiles, l'algorithme accorde plus d'importance aux périodes immobiles longues qu'aux courtes. Le pourcentage de sommeil réparateur est le résultat de la comparaison du sommeil réparateur par rapport au temps de sommeil total. Le sommeil réparateur est très personnel et doit être interprété en association avec le temps de sommeil.

La connaissance de la quantité de sommeil réparateur et de sommeil agité donne un aperçu de la qualité de votre sommeil nocturne, et indique si celui-ci est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne. Ceci vous permet de chercher des façons d'améliorer votre sommeil et de vous sentir reposé pendant la journée.

DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité lorsque vous êtes en déplacement. Vous pouvez également synchroniser vos données de l'application Polar vers le service Web Polar Flow. Le service Web fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité.

ZONES FC

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité % de FC_{max}*	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM	90-100 %	171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
HAUTE	80-90 %	152-172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : entraîne fatigue musculaire et res-

Zone cible	Intensité % de FC_{max}*	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				piration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.
MOYENNE 	70-80 %	133- 152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité. Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide. Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.
FAIBLE 	60-70 %	114- 133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme. Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles. Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.
TRÈS FAIBLE 	50-60 %	104- 114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

* FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).

** Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible, Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez en matière de sport dans l'application Polar figurant sur votre M600.

L'application Polar sur votre M600 comporte six profils sportifs par défaut :

- Exercice collectif
- Course à pied
- Musculation
- Cyclisme
- Autre sport intérieur
- Autre sport extérieur

Vous pouvez ajouter et supprimer des profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

Vous pouvez définir des réglages spécifiques pour chaque service de profil sur le service Web Polar Flow. Par exemple, vous pouvez créer des **vues d'entraînement** personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : uniquement votre fréquence cardiaque ou uniquement la vitesse et la distance, en fonction de vos besoins et exigences en matière d'entraînement.

L'application Polar figurant sur votre M600 peut mémoriser 20 profils sportifs maximum. Le nombre de profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, dans les pages de support Polar reportez-vous à la section Profils sportifs sur le service Web Polar Flow ou Profils sportifs dans l'application Polar Flow .

PROFILS SPORTIFS POLAR SUR LE SERVICE WEB FLOW

L'application Polar figurant sur votre M600 comporte six profils sportifs par défaut. Vous pouvez ajouter et supprimer des sports dans la liste sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif.

L'application Polar figurant sur votre M600 peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs sur le service, les 20 premiers de la liste sont synchronisés vers l'application Polar. Vous pouvez modifier l'ordre des profils sportifs en les déplaçant par glisser-déposer sur le service Web Polar Flow.

AJOUT D'UN PROFIL SPORTIF

Sur le service Web Polar Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sport**, puis choisissez un sport dans la liste.

Le sport est ajouté à votre liste de sports.

Vous trouverez dans les pages de support Polar des informations supplémentaires sur l'ajout et la suppression de profils sportifs dans l'application Polar Flow.

MODIFICATION D'UN PROFIL SPORTIF

Sur le service Web Polar Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Éléments de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

Réglages de vitesse/d'allure

- Vue de vitesse/d'allure (km/h ou min/km)

Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous souhaitez voir dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez disposer au total de huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier ou ajoutez une nouvelle vue. Pour votre vue, vous pouvez sélectionner 1, 2, 3 ou 4 éléments parmi 4 catégories :

Temps	Mesure du corps	Distance	Vitesse
Heure du jour	FC	Distance	Vitesse/allure
Durée	FC moyenne	Distance tour automatique	Vitesse/allure moyenne
Temps tour auto.	Fréquence cardiaque maximale :		Vitesse/allure maximale
	Calories		Vitesse/allure moy. tour automatique
	ZonePointer FC		Vitesse/allure maxi. tour automatique
	Temps dans zone FC		
	FC moy. tour automatique		
	FC maxi. tour automatique		

Gestes et indications

- Retour de vibrations (activé/désactivé)

GPS et altitude

- Vitesse d'enregistrement GPS (précision élevée/désactivé)

Une fois la modification des réglages de profil sportif terminée, cliquez sur **Enregistrer**. Remarque : les réglages modifiés doivent être synchronisés vers l'application Polar pour que vous puissiez les utiliser. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation.

FONCTIONS POLAR SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

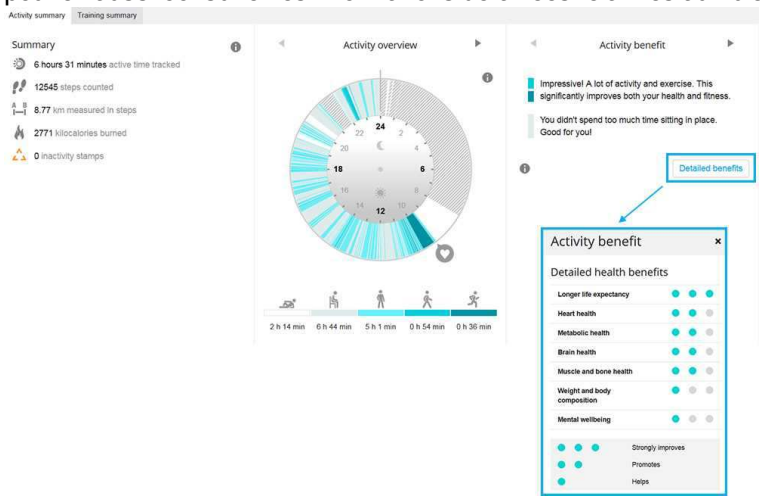
L'application Polar figurant sur votre M600 comprend les fonctions Smart Coaching Polar suivantes :

- Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7
- Smart Calories
- Training Benefit
- Programme de course à pied
- Running Index

BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfice de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires dispensés reposent sur des directives et des recherches internationales sur les effets de l'activité physique et de la station assise sur la santé. L'idée de base étant que plus vous êtes actif, plus vous retirez de bénéfices !

L'application et le service Web Flow présentent tous deux le bénéfice de votre activité quotidienne. Vous pouvez consulter le bénéfice de l'activité tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à Suivi de l'activité 24/7.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Mesure de l'activité en dehors des séances d'entraînement et lorsque vous vous entraînez sans fréquence cardiaque
- La consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)
  $VO2_{max}$ peut être mesurée ou estimée à l'aide de tests de fitness.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

La charge d'entraînement se présente sous la forme de commentaires écrits sur l'effort fourni pendant une séance d'entraînement donnée. Le calcul de la charge d'entraînement est basé sur la consommation de sources d'énergie essentielles (glucides et protéines) pendant l'exercice.

La fonction Charge d'entraînement permet de comparer entre elles les charges de différents types de séances d'entraînement. Par exemple, vous pouvez comparer la charge d'une longue séance de vélo de faible d'intensité avec celle d'une courte séance de course à pied d'intensité élevée. Pour permettre une comparaison plus précise entre les séances, nous avons converti votre charge d'entraînement en une estimation approximative du besoin de récupération.

Vous verrez une description de votre charge d'entraînement après chaque séance d'entraînement, dans le résumé de l'entraînement, dans l'application Polar. Vous pouvez voir ici l'estimation du besoin de récupération pour les différents niveaux de charge d'entraînement :

- **Légère** 0-6 heures
- **Raisonnable** 7-12 heures
- **Exigeante** 13-24 heures
- **Très exigeante** 25-48 heures
- **Extrême** Supérieure à 48 heures

Accédez au service Web Polar Flow pour consulter une analyse détaillée de l'entraînement comprenant une valeur de charge numérique plus précise pour chaque séance.

Découvrez-en plus sur les pages d'assistance de la M600 .

TRAINING BENEFIT

La fonction Bénéfice de l'entraînement permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Après chaque séance d'entraînement, vous recevez des indications textuelles sur vos performances si vous vous êtes entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les Sport Zones. Ces indications sont basées sur la répartition du temps d'entraînement dans les différentes Sport Zones, la dépense calorique et la durée. Vous pouvez voir le bénéfice de l'entraînement dans le résumé de votre séance d'entraînement qu'affichent l'application Polar, l'application Polar Flow et le service Web Polar Flow. Les descriptions des différentes options de bénéfice de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Indication	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace. Cette séance a aussi amélioré votre résistance à l\'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobique et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi amélioré votre résistance à l\'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobique et l\'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.

Indication	Bénéfice
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi amélioré votre résistance à l\'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l\'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l\'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récuperation	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s\'adapter à votre entraînement.

PROGRAMME DE COURSE À PIED

Le programme de course à pied Polar est un plan prêt à l'emploi et personnalisé conçu pour vous aider à vous entraîner pour une épreuve de course à pied. Que vous vous entraîniez pour une course de 5 km ou un marathon, le programme de course à pied vous indique comment, dans quelle mesure et à quelle fréquence vous entraîner.

Le programme de course à pied Polar est basé sur votre niveau de condition physique et vise à vous aider à vous entraîner correctement, sans faire d'excès. Le programme est adapté à votre épreuve et tient compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et du temps de préparation. Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Cliquez ici pour en savoir plus sur le programme de course à pied.

Le programme de course à pied Polar est gratuit. Il vous suffit de vous connecter au service Web Polar Flow à l'adresse flow.polar.com et d'appuyer sur PROGRAMMES au sommet de la page. Vous pouvez alors commencer votre entraînement.

RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Il s'agit d'une estimation de la performance maximale de course aérobie, qui est influencée par la forme aérobie et l'économie de course. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré vos valeurs FC_{max} et FC_{repos}.

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement lorsque l'émetteur de fréquence cardiaque est utilisé et que la fonction GPS est activée. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- Le profil sport utilisé est un sport de type course à pied (course à pied, course sur route, course de pleine nature, etc.).
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h/3,75 mi/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Pendant une séance, vous pouvez vous arrêter deux fois, par exemple à des feux de signalisation, sans pour autant gêner le calcul. Après votre séance, le M600 affiche votre Running Index et l'enregistre dans le résumé d'entraînement.

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

ANALYSE À COURT TERME

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Semi-marathon	Marathon
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

CADENCE AU POIGNET

La fonction de cadence au poignet vous permet de connaître votre cadence de course à pied sans capteur de foulée séparé. Votre cadence est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet.

La fonction de cadence au poignet est disponible pour les sports suivants : Marche à pied, Jogging, Course à pied, Course sur route, Course d'athlétisme, Trail, Course sur tapis et Ultra-marathon.

Pour consulter votre cadence pendant une séance d'entraînement, accédez au service Web Polar Flow > **Profils sportifs** > **Modifier**, puis ajoutez **Cadence** aux **Vues d'entraînement** du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Après la séance d'entraînement, vous verrez votre cadence moyenne et maximale dans le résumé d'entraînement dans l'application Polar sur votre M600, mais aussi dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

Pour bénéficier de cette fonction, vous devez posséder au moins la version 1.4 de l'application Polar sur votre M600.

RÉGLAGES

ACCÈS AUX PARAMÈTRES

Vous pouvez consulter et modifier les paramètres de votre smartwatch M600 dans son menu Paramètres. Vous pouvez accéder au menu Paramètres à l'aide du bouton d'alimentation latéral, de la commande vocale ou de l'écran tactile.

POUR OUVRIR LE MENU PARAMÈTRES À L'AIDE DU BOUTON D'ALIMENTATION LATÉRAL

1. Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que la montre vibre et que le menu des applications apparaisse.
2. Localisez l'option **Paramètres**, puis appuyez dessus.

POUR OUVRIR LE MENU PARAMÈTRES PAR COMMANDE VOCALE

1. Assurez-vous que l'écran est actif sur votre M600.
2. Dites « Ok Google », puis « paramètres ».

POUR OUVRIR LE MENU PARAMÈTRES À L'AIDE DE L'ÉCRAN TACTILE

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif.
2. Faites glisser votre doigt sur l'écran d'accueil une fois, de droite à gauche.
3. Dans le menu des applications, localisez l'option **Paramètres**, puis appuyez dessus.

Il existe aussi un autre moyen d'accéder au menu Paramètres à l'aide de l'écran tactile

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif.
2. Dans l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Faites glisser votre doigt horizontalement, de droite à gauche pour localiser l'option **Paramètres**, puis appuyez dessus.

PARAMÈTRES DE L'ÉCRAN

RÉGLAGE DU NIVEAU DE LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Régler la luminosité**, puis appuyez dessus.
2. Sélectionnez le niveau de luminosité que vous voulez.

Vous pouvez augmenter la durée de vie de la batterie en réduisant la luminosité de l'écran de votre montre.

AUGMENTATION TEMPORAIRE DE LA LUMINOSITÉ

Vous pouvez augmenter la luminosité de l'écran pendant quelques secondes

1. Dans l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
2. Faites glisser votre doigt horizontalement, de droite à gauche pour localiser l'option **Mode Lumière du soleil**, puis appuyez dessus.

Vous pouvez aussi augmenter temporairement la luminosité de l'écran de la montre en appuyant trois fois rapidement sur le bouton d'alimentation latéral.

CHANGEMENT DE CADRAN

Vous avez le choix entre de nombreux cadrans différents. En choisissant le cadran Polar Jumbo ou Polar Activity, vous pouvez voir la progression de votre activité quotidienne sur l'écran d'accueil lorsque celui-ci est actif.

CHANGEMENT DU CADRAN DE LA M600

1. Appuyez longuement sur l'écran d'accueil de la montre lorsque celui-ci est actif.

   Vous pouvez également accéder au menu Paramètres, localiser l'option **Modifier le cadran de la montre**, puis appuyer dessus.

2. Faites glisser votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite pour localiser votre cadran préféré.
3. Appuyez sur ce cadran préféré pour le sélectionner.

CHANGEMENT DU CADRAN DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Android Wear.
2. Choisissez l'un des **cadrans** ou appuyez sur **Plus** pour en afficher d'autres.
3. Appuyez sur celui à utiliser.

*Vous pouvez avoir accès à d'autres cadrans à l'aide d'applications tierces. Dans l'application Android Wear sur votre téléphone, appuyez sur **PLUS** à côté des **cadrans**, puis appuyez sur **Afficher plus de cadrans** au bas du menu.*

ACTIVER/DÉSACTIVER L'OPTION ÉCRAN ACTIF EN PERMANENCE

Vous pouvez régler l'écran pour qu'il affiche l'heure ou pour qu'il s'éteigne complètement lorsque vous n'utilisez pas la montre.

MODIFICATION DU PARAMÈTRE DEPUIS LA M600

- Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Écran actif en permanence**, puis appuyez dessus.

MODIFICATION DU PARAMÈTRE DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Android Wear.
2. Appuyez sur l'icône Paramètres.
3. (sur téléphones Android) Localisez la **M600** et appuyez dessus sous les **paramètres du dispositif**
4. Utilisez le commutateur pour activer ou désactiver l'option Écran actif en permanence.

Si l'option Écran actif en permanence est désactivée et que l'écran de votre M600 est noir, vous pouvez **réactiver l'écran** en appuyant dessus, en levant rapidement la montre devant vous ou en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral.

Si vous désactivez l'écran de votre M600 lorsque vous ne l'utilisez pas, vous augmenterez la durée de vie de la batterie.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN AUTOMATIQUE

Vous pouvez régler l'activation du verrouillage d'écran automatique lorsque vous ne portez pas votre M600 ou lorsque votre montre perd la connexion Bluetooth à votre téléphone. Vous pouvez ouvrir l'écran verrouillé en traçant votre schéma de verrouillage d'écran.

ACTIVATION DU VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN AUTOMATIQUE

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Verrouillage d'écran désactivé**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer l'activation du verrouillage automatique.
3. Créez votre schéma de verrouillage d'écran en reliant au moins quatre points.
4. Tracez à nouveau le schéma pour le confirmer.

Lorsque le verrouillage d'écran automatique est activé, vous pouvez aussi **verrouiller l'écran manuellement** :

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Verrouiller l'écran maintenant**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer.

DÉSACTIVATION DU VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN AUTOMATIQUE

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Verrouillage d'écran automatique**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer la désactivation du verrouillage automatique.
3. Tracez votre schéma de verrouillage d'écran.

RÉGLAGE DE LA TAILLE DE POLICE

Si vous le souhaitez, vous pouvez changer la taille du texte sur l'écran de votre M600

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Taille de police**, puis appuyez dessus.
2. Vous avez le choix entre **Petite** et **Normale**. Appuyez sur la taille de police de votre choix pour l'activer.

ZOOM AVANT ET ZOOM ARRIÈRE SUR L'ÉCRAN DE VOTRE M600

Si vous ne parvenez pas à lire ce qui figure sur l'écran de votre M600, vous pouvez activer la fonction d'agrandissement

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Accessibilité**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Gestes d'agrandissement**.
3. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer.

Une fois que vous avez activé la fonction d'agrandissement, vous pouvez effectuer un **zoom** avant et arrière sur l'écran de votre M600 **en appuyant trois fois sur l'écran**.

PARAMÈTRES DE NOTIFICATION SUR LA M600

Les conseils suivants s'appliquent à une Polar M600 associée à un téléphone Android.

La plupart des notifications que vous voyez sur votre téléphone Android s'affichent également sur la M600. Lorsque vous rejetez une notification sur votre montre, celle-ci est également rejetée sur votre téléphone, et inversement. Lorsque vous recevez une notification, la montre ne fait que vibrer, elle n'émet aucun son.

Vous pouvez définir les paramètres de notification pour chaque application figurant sur votre téléphone. Si vous avez activé le mode Vibreur ou Sons dans les paramètres de notification d'une application sur votre téléphone, la montre vibre également. Si ces paramètres sont désactivés, la montre ne vibre pas, mais elle affiche une carte de notification.

TÉLÉPHONE CONNECTÉ EN MODE SILENCIEUX

Lorsque votre téléphone est connecté à votre M600, vous pouvez mettre votre téléphone en mode Silencieux afin qu'il ne vibre pas en cas d'alertes et d'appels. Les notifications apparaîtront tout de même sur votre téléphone.

ACTIVATION DU MODE SILENCIEUX SUR LE TÉLÉPHONE CONNECTÉ

1. Ouvrez l'application Android Wear sur votre téléphone, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Sous **Général**, utilisez le commutateur pour activer l'option **Désactiver les alertes et appels du téléphone**.

Les conseils suivants s'appliquent à une Polar M600 associée à un iPhone.

Votre M600 utilise les paramètres de notification que vous avez définis pour chaque application figurant sur votre iPhone. Si vous avez paramétré les notifications de sorte qu'elles apparaissent sur l'écran verrouillé de votre téléphone, les notifications apparaissent et font vibrer aussi votre M600. Si une application est configurée pour ne pas afficher de notifications sur l'écran verrouillé de votre téléphone, une carte apparaît sur votre M600, mais celle-ci ne vibre pas.

Les conseils suivants s'appliquent aux Polar M600 associées à des téléphones Android et des iPhones.

BLOCAGE DE L'ENVOI DE NOTIFICATIONS PAR CERTAINES APPLICATIONS

Vous pouvez contrôler quelles applications sont autorisées à envoyer des notifications sur votre M600.

BLOCAGE DES APPLICATIONS DEPUIS VOTRE MONTRE

1. Sur votre M600, accédez à une carte.
2. Faites glisser votre doigt dessus de droite à gauche jusqu'à ce que l'icône **Bloquer une application** s'affiche.
3. Appuyez sur **Bloquer une application**, puis sur la coche pour confirmer.

BLOCAGE DES APPLICATIONS SUR VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Android Wear, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Notifications d'application bloquées**
3. **Sur un téléphone Android** : Appuyez sur l'icône Plus, puis sur l'application que vous voulez bloquer.
   Sur un iPhone : Appuyez sur **+ Ajouter des applications à la liste de blocage**, puis sur l'application que vous voulez bloquer. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur **TERMINÉ**.

ANNULATION DU BLOCAGE D'UNE APPLICATION

Vous pouvez annuler le blocage d'une application uniquement sur votre téléphone.

1. Ouvrez l'application Android Wear, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Notifications d'application bloquées**.
3. **Sur un téléphone Android** : Appuyez sur la croix (X) située en regard du nom de l'application à débloquer.
   Sur un iPhone : Appuyez sur **MODIFIER** et **DÉBLOQUER** en regard du nom de l'application à retirer de la liste des applications bloquées. Pour finir, appuyez sur **TERMINÉ**.

DÉSACTIVATION DU VIBREUR DE LA MONTRE EN CAS DE NOTIFICATIONS

Selon le système d'exploitation et sa version sur votre téléphone, la méthode de désactivation des notifications sur votre M600 varie. Consultez l'aide Android Wear afin d'obtenir les instructions correspondant à votre version du système d'exploitation et concernant la désactivation du vibreur sur votre montre en cas de notifications.

Découvrez comment désactiver l'ensemble des notifications, mais aussi l'écran, par exemple la nuit, en activant le mode Cinéma.

PARAMÈTRES DE DATE ET D'HEURE

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android. Sur une M600 associée à un iPhone, les paramètres de date et d'heure sont automatiquement synchronisés avec le téléphone.

POUR RÉGLER LA DATE ET L'HEURE

Vous pouvez régler manuellement l'heure et la date sur votre M600 ou les synchroniser automatiquement avec votre téléphone.

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Date et heure**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Date et heure automatiques**.
3. Appuyez sur l'une des options suivantes :

- **Synchroniser avec le téléphone** ou
- **Désactivé**. Si vous choisissez cette option, faites glisser votre doigt de gauche à droite pour régler la date et l'heure manuellement. Dans ce menu, vous pouvez aussi choisir entre le format horaire 24 heures ou le format 12 heures.

Dans le même menu de paramètres de date et d'heure, vous pouvez également choisir de synchroniser le fuseau horaire avec votre téléphone ou de le régler vous-même.

MODE AVION

En mode Avion, les connexions Bluetooth et Wi-Fi sont désactivées sur votre M600. Vous pouvez continuer à utiliser certaines des fonctions de base de la smartwatch. Par exemple, vous pouvez vous entraîner avec l'application Polar à l'aide de la surveillance de la fréquence cardiaque au poignet. Mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow, ni utiliser la M600 avec des accessoires sans fil.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU MODE AVION

- Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Mode Avion**, puis appuyez dessus.

Les commandes vocales ne sont pas disponibles en mode Avion. Pour naviguer au sein de la M600, vous devez utiliser les mouvements du poignet ou l'écran tactile.

MODE CINÉMA

En mode Cinéma, l'écran de la M600 et toutes les cartes de notification sont temporairement désactivés. L'écran ne s'allume pas, même si vous appuyez sur ce dernier ou si vous bougez votre poignet.

ACTIVATION DU MODE CINÉMA

1. Faites glisser votre doigt sur l'écran d'accueil, de haut en bas pour accéder au menu Paramètres rapides, puis faites glisser votre doigt horizontalement, de droite à gauche.
2. Appuyez sur l'icône **Mode Cinéma**.

Vous pouvez aussi activer le mode Cinéma en appuyant deux fois rapidement sur le bouton d'alimentation latéral.

DÉSACTIVATION DU MODE CINÉMA

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral.

AUTORISATIONS

Dans les paramètres d'autorisation, vous pouvez définir le type d'informations que vous autorisez les applications et les fonctionnalités de votre M600 à utiliser.

MODIFICATIONS DES PARAMÈTRES D'AUTORISATION

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Autorisations**, puis appuyez dessus.
2. Localisez l'application ou le service dont vous souhaitez modifier les autorisations, puis appuyez dessus. Vous pouvez aussi choisir de modifier les autorisations au niveau du système.
3. Appuyez sur le paramètre de l'autorisation pour l'**ACTIVER** ou le **DÉSACTIVER**.

PARAMÈTRE DE LANGUE

Vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre M600 pendant la configuration. Vous avez le choix parmi les langues suivantes :

- Cantonais (Hong Kong)
- Néerlandais
- Anglais (États-Unis, Royaume-Uni)
- Français (France, Canada)
- Allemand
- Indonésien
- Italien
- Japonais
- Coréen
- Mandarin (Taiwan)
- Polonais
- Portugais (Brésil)
- Russe
- Espagnol (États-Unis, Espagne, Amérique latine)
- Thaï

Notez toutefois que votre smartwatch copiera peut-être le paramètre de langue de votre téléphone. En d'autres termes, si, sur votre M600, vous choisissez une langue différente de celle de votre téléphone, votre montre adoptera la langue de votre téléphone, sauf si celle-ci n'est pas prise en charge sur la M600. Votre montre vous indiquera alors que votre configuration de langue n'est pas prise en charge. Vous pourrez tout de même utiliser l'autre langue sur votre smartwatch. Vous recevrez simplement des notifications concernant la différence de langue sur votre M600.

Pour que les commandes vocales fonctionnent sur votre M600, votre téléphone et votre smartwatch doivent utiliser la même langue !

L'application Polar sur votre M600 ne prend pas en charge certaines des langues disponibles pour le système d'exploitation Android Wear. Ainsi, si vous choisissez d'utiliser votre M600 dans l'une des langues non prises en charge, la langue de l'application Polar sur votre smartwatch sera l'anglais (États-Unis).

Outre l'anglais (États-Unis), les autres langues prises en charge dans l'application Polar sont :

- Néerlandais
- Français (France)
- Allemand
- Indonésien
- Italien
- Japonais
- Coréen
- Polonais
- Portugais (Portugal)
- Russe
- Espagnol (Espagne)

REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

Comme pour tout dispositif électronique, il est recommandé d'éteindre de temps en temps la M600.

Si vous rencontrez des problèmes avec votre M600, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de votre smartwatch ne supprimera aucun des paramètres ni aucune donnée personnelle de la M600.

POUR REDÉMARRER LA M600

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Redémarrer**, puis appuyez dessus.
2. Confirmez le redémarrage de la montre en appuyant sur l'icône représentant une coche.

OU

- Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse.

Il arrive parfois que le redémarrage de votre dispositif électronique ne suffise pas. Si, par exemple, vous avez des difficultés à rétablir une connexion perdue entre votre M600 et votre téléphone, et que vous avez essayé nos autres conseils de dépannage sans succès, vous pouvez rétablir la configuration d'usine de la M600. Notez toutefois que cette opération videra la M600 de l'ensemble des données personnelles et paramètres, et que vous devrez la configurer à nouveau pour votre usage personnel.

POUR RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA M600

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Dissocier du téléphone**, puis appuyez dessus.
2. Confirmez la réinitialisation en appuyant sur la coche.

Après la réinitialisation, vous devez configurer votre M600 à nouveau.

MISE À JOUR DU LOGICIEL

Votre Polar M600 est propulsée par Android Wear. Lorsqu'une nouvelle mise à jour du système Android Wear est disponible, vous recevez une notification automatique sur votre M600. La mise à jour est téléchargée sur votre M600 lorsque votre smartwatch est branchée pour chargement, connectée à votre téléphone et que ce dernier dispose d'une connexion Internet.

Vous pouvez aussi vérifier manuellement sur votre smartwatch si une mise à jour du logiciel Android Wear est disponible.

POUR RECHERCHER MANUELLEMENT UNE MISE À JOUR

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **À propos**, puis appuyez dessus.
2. Faites défiler la liste vers le bas jusqu'à l'option **Mises à jour du système** et appuyez dessus.

La M600 indique si une mise à jour système est disponible ou « Le système est à jour ». Si une nouvelle mise à jour est disponible, le téléchargement démarre lorsque votre smartwatch est branchée pour chargement, connectée à votre téléphone, et que ce dernier dispose d'une connexion Internet.

POUR INSTALLER LA MISE À JOUR LOGICIELLE

Une fois la mise à jour système téléchargée sur votre M600, vous recevez une notification indiquant que la mise à jour est prête à être installée.

1. Faites glisser la carte de notification vers la gauche.
2. Appuyez sur **Ouvrir**.
3. Appuyez sur la coche pour lancer l'installation.

MISE À JOUR DE L'APPLICATION POLAR

Applicable à une Polar M600 associée à un téléphone Android

L'application Polar figurant sur votre M600 est mise à jour par le biais de l'application mobile Polar Flow. En maintenant votre application mobile Polar Flow à jour, vous êtes sûr que l'application Polar figurant sur votre M600 bénéficie des toutes dernières améliorations et corrections.

Applicable à une Polar M600 associée à un iPhone

L'application Polar figurant sur votre M600 reste à jour grâce aux mises à jour du système d'exploitation.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Comment connaître la version des logiciels sur ma M600 dans les pages de support Polar.

INFORMATIONS IMPORTANTES

ENTRETIEN DE LA M600

Comme tout dispositif électronique, la Polar M600 doit être traitée avec précaution. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

Ne chargez pas le dispositif lorsque le port de charge est mouillé.

Veillez à toujours maintenir votre dispositif d'entraînement propre.

- Il est recommandé de laver le dispositif et le bracelet silicone après chaque séance d'entraînement avec de l'eau et du savon doux. Retirez le dispositif du bracelet et lavez-les séparément. Essuyez-les avec un linge doux

Il est essentiel que vous laviez le dispositif et le bracelet si vous les portez dans une piscine entretenue avec du chlore.

- Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air ou dans un environnement humide, tel qu'un sac en plastique ou un sac de gym humide.
- Si nécessaire, essuyez-le avec un linge doux. Utilisez une serviette en papier humide pour retirer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.
- Lorsque vous connectez votre M600 à un ordinateur ou à un adaptateur USB, assurez-vous qu'il n'y a pas d'humidité, de poils, de poussière ou de saleté sur le chargeur de la M600. Essuyez délicatement les saletés ou l'humidité. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Températures de fonctionnement : de -10 °C à +50 °C.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

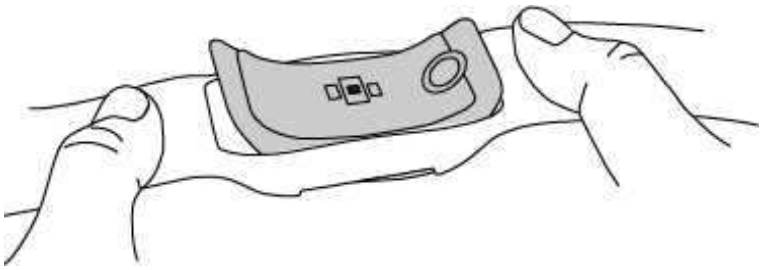
Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page support.polar.com/fr.

RETRAIT DU BRACELET

Le bracelet de votre M600 est très simple à retirer et à remplacer. Il est recommandé de séparer le bracelet du dispositif après chaque séance d'entraînement et de les rincer à l'eau afin de maintenir la M600 propre.

POUR RETIRER LE BRACELET

1. Pliez le bracelet des deux côtés, un côté après l'autre, pour le détacher du dispositif. Il est plus facile d'ôter d'abord le côté le plus proche du port de chargement.



2. Séparez le dispositif du bracelet en le tirant.

POUR FIXER LE BRACELET

1. Mettez une extrémité du dispositif en place.
2. Tirez précautionneusement le côté opposé du bracelet par-dessus l'autre extrémité du dispositif.
3. Assurez-vous que le bracelet est aligné avec le dispositif, à l'avant et à l'arrière.

INFORMATIONS RELATIVES À L'ÉLIMINATION DU PRODUIT

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des dispositifs électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La Polar M600 est conçue pour mesurer la fréquence cardiaque et vous renseigner sur votre activité. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Il est recommandé de laver de temps en temps le dispositif et le bracelet afin d'éviter les problèmes cutanés liés à un bracelet sale.

INTERFÉRENCES

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité de dispositifs électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, il se peut que le système électronique de ce dernier soit trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, visitez le site support.polar.com/fr.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Remarque : outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés, tels que les défibrillateurs, compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous pensez avoir une réaction allergique à cause de ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans la rubrique Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Si l'émetteur de fréquence cardiaque est humide et très usé, sa surface peut se décolorer et salir les vêtements. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, de la crème solaire ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque. Évitez de porter des vêtements pouvant déteindre sur le dispositif d'entraînement (notamment les dispositifs d'entraînement de couleurs claires).

DISTRACTION

Lorsque vous manipulez une smartwatch tout en conduisant votre voiture, en faisant du vélo, en marchant ou en courant, votre attention est détournée de ce qui vous entoure et vous risquez de vous retrouver dans une situation dangereuse. Il est recommandé d'éviter de manipuler la Polar M600 dans des circonstances pouvant compromettre votre sécurité. Respectez par ailleurs les lois et les réglementations locales interdisant ou limitant l'utilisation des dispositifs électroniques, par exemple au volant.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

POLAR M600

Système d'exploitation	Android Wear
Processeur	MediaTek MT2601, Dual-Core 1.2GHz basé sur ARM Cortex-A7
Type de batterie	Batterie rechargeable Li-Pol 500 mAh
Durée de fonctionnement (Android)	2 jours / 8 heures d'entraînement
Durée de fonctionnement (iOS)	1 jour / 8 heures d'entraînement
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Temps de chargement	Jusqu'à deux heures.
Température de chargement	De 0 °C à 40 °C
Matériaux	**Dispositif:** Corning® Gorilla® Glass 3 polycarbonate/acrylonitrile-butadiène-styrène + 30 % de fibres de verre acier inoxydable polyméthacrylate de méthyle polyamide **Bracelet :** silicone polycarbonate acier inoxydable
Précision GPS	Distance ±2%, vitesse ±2 km/h
Fréquence d'échantillonnage	1 s
Émetteur de fréquence cardiaque :	Mesure optique de la fréquence cardiaque avec 6 LED
Capteurs	Accéléromètre, capteur de luminosité ambiante, gyroscope, moteur vibrant, micro
Étanchéité	Prévu pour la natation (IPX8 10 m)
Capacité de mémoire	4 Go de stockage interne + 512 Mo de RAM
Écran	1,30", 240 x 240 pixels, écran TFT transmissif 260 ppi
Poids	63g
Dimensions	45x36x13 mm

La montre de sport Polar M600 fonctionne avec les smartphones exécutant Android 4.3+ ou iOS 8.2+. Visitez le site g.co/WearCheck sur votre téléphone pour voir s'il est compatible avec Android Wear.

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart.

Votre M600 est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque Polar suivants : Polar H6 et H7.

ÉTANCHÉITÉ

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale CEI 60529 ou à la norme ISO 22810. Les produits sont répartis en différentes catégories en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Fait référence à la norme CEI 60529.
Étanche IPX8 10 m	Prévu pour la natation et la baignade. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Non prévu pour le snorkeling, la plongée ou les sports nautiques rapides. Fait référence à la norme CEI 60529.
Étanche ou étanche à 20 m	Prévu pour la natation et la baignade. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Non prévu pour le snorkeling, la plongée ou les sports nautiques rapides. Fait référence à la norme ISO 22810.
Étanche à 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation. Fait référence à la norme ISO 22810.
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et le snorkeling (sans bouteilles d'oxygène). Fait référence à la norme ISO 22810.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

CE

Ce produit est conforme aux Directives 1999/5/CE et 2011/65/UE.

La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des dispositifs électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques, ainsi que les piles et les accumulateurs.

Pour consulter les informations de certification et de conformité propres à la M600, accédez au menu Paramètres, faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran, puis appuyez sur **À propos** et **Informations réglementaires**. Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy.

App Store est une marque de service de Apple Inc.

iOS est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. ou de ses affiliés aux États-Unis et dans d'autres pays.

Google, Google Play, Android et les autres marques sont des marques de Google Inc.

Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.0 FR 06/2016