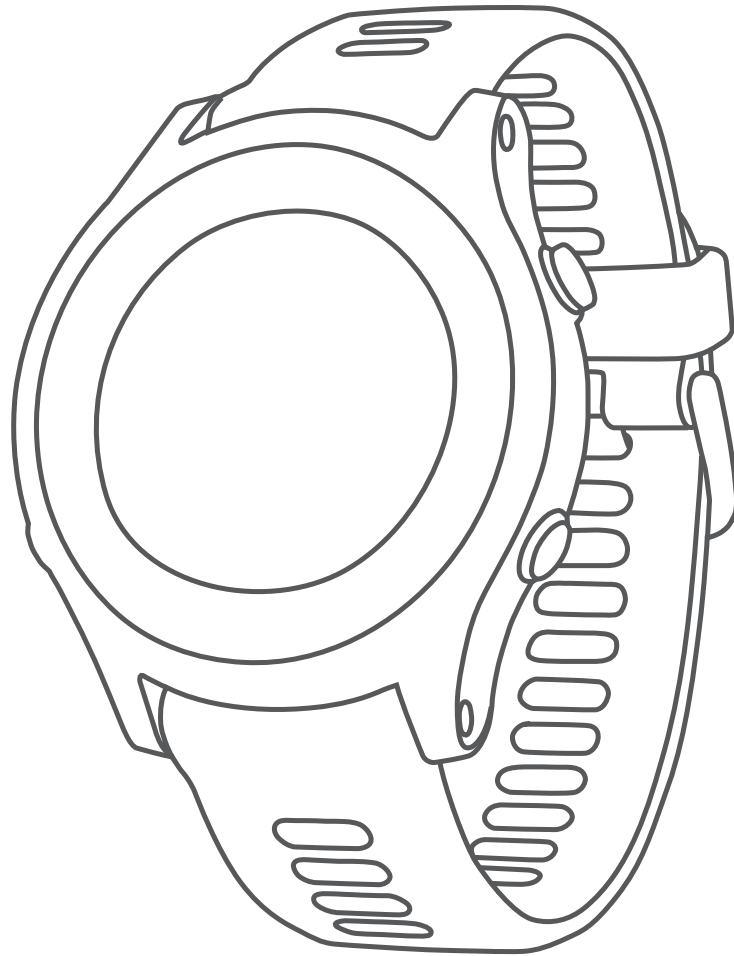


GARMIN®



# FORERUNNER® 935

---

Manuel d'utilisation

© 2017 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB®, and Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

American Heart Association® est une marque déposée de l'American Heart Association, Inc. Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Shimano® et Di2™ sont des marques commerciales Shimano, Inc. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ et Normalized Power™ sont des marques commerciales de Peaksware, LLC. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Ce produit peut contenir une bibliothèque (Kiss FFT) cédée sous licence par Mark Borgerding sous la licence BSD à 3 clauses <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

N/M : A03191

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>	Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil.....	8
Boutons.....	1	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	8
État du GPS et icônes d'état.....	1	A propos des athlètes professionnels.....	8
Prêt... Partez.....	1	Définition des zones de puissance.....	8
<b>Activités</b> .....	<b>1</b>	<b>Suivi des activités</b> .....	<b>8</b>
Démarrage d'une activité.....	1	Objectif automatique.....	8
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	2	Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	9
Arrêt d'une activité.....	2	Suivi du sommeil.....	9
Création d'une activité personnalisée.....	2	Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	9
Activités en salle.....	2	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	9
Activités en extérieur.....	2	Minutes intensives.....	9
Multisport.....	2	Gain de minutes intensives.....	9
Entraînement au triathlon.....	2	Evénements Garmin Move IQ™.....	9
Création d'une activité multisport.....	2	Paramètres du suivi des activités.....	9
Astuces pour les entraînements au triathlon ou pour les activités multisports.....	3	Désactivation du suivi des activités.....	9
Natation.....	3	<b>Fonctions de fréquence cardiaque</b> .....	<b>9</b>
Terminologie de la natation.....	3	Fréquence cardiaque au poignet.....	9
Types de nage.....	3	Port de l'appareil et fréquence cardiaque.....	9
Astuces pour les activités de natation.....	3	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	10
Récupération pendant une séance en piscine.....	3	Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	10
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	3	Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils.....	10
Affichage des données de vos activités à ski.....	3	Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	10
Jumpmaster.....	3	Accessoire HRM-Swim.....	10
Golf.....	4	Fréquence cardiaque en natation.....	10
Partie de golf.....	4	Pratique de la natation.....	10
Informations sur le trou.....	4	Natation en eau libre.....	11
Déplacement du drapeau.....	4	Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque.....	11
Mesure de la distance parcourue.....	4	Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	11
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	4	Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim.....	11
Sauvegarde du score.....	4	Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	11
Mise à jour d'un score.....	4	Accessoire HRM-Tri.....	11
TruSwing™.....	4	Natation en piscine.....	11
Utilisation de l'odomètre de golf.....	4	Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	11
Suivi des statistiques.....	4	Stockage de données.....	12
<b>Entraînement</b> .....	<b>4</b>	Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	12
Entraînements.....	4	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	12
Suivi d'un entraînement provenant du Web.....	5	Dynamiques de course à pied.....	12
Début d'un entraînement.....	5	Entraînement avec dynamiques de course.....	12
A propos du calendrier d'entraînement.....	5	Jauges de couleur et données de dynamique de course.....	13
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	5	Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	13
Entraînements fractionnés.....	5	Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	13
Création d'un entraînement fractionné.....	5	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	14
Lancement d'un entraînement fractionné.....	5	Mesures des performances.....	14
Arrêt d'un entraînement fractionné.....	5	Désactivation des notifications de performance.....	14
Utilisation de Virtual Partner®.....	5	Détection automatique des mesures de performance.....	14
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	6	Statut d'entraînement.....	14
Annulation d'un objectif d'entraînement.....	6	Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	15
Course contre une activité antérieure.....	6	A propos des estimations de la VO2 max.....	15
Records personnels.....	6	Temps de récupération.....	15
Consultation de vos records personnels.....	6	Affichage de votre temps de récupération.....	15
Restauration d'un record personnel.....	6	Fréquence cardiaque de récupération.....	15
Suppression d'un record personnel.....	6	Effort d'entraînement.....	16
Suppression de tous les records personnels.....	6	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	16
Segments.....	6	A propos de la fonction Training Effect.....	16
Strava™ Segments.....	6	Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque.....	16
Course contre un segment.....	7	Condition de performances.....	16
Affichage des détails d'un segment.....	7	Affichage de votre condition physique.....	17
Utilisation du métronome.....	7		
Définition de votre profil utilisateur.....	7		
Objectifs physiques.....	7		
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	7		
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	7		

Seuil lactique .....	17	Paramètres de cap .....	24
Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique .....	17	Pointeur de cap .....	24
Récupération de l'estimation de votre FTP .....	17	Configuration d'un indicateur de cap .....	24
Exécution d'un test de FTP .....	17	Réglage des alertes de navigation .....	24
<b>Fonctions Intelligentes .....</b>	<b>18</b>	<b>Capteurs ANT+ .....</b>	<b>24</b>
Couplage de votre smartphone avec votre appareil .....	18	Couplage des capteurs ANT+ .....	24
Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants .....	18	Accéléromètre .....	24
Activation des notifications Bluetooth .....	18	Entraînez-vous avec un accéléromètre .....	24
Affichage des notifications .....	18	Étalonnage de l'accéléromètre .....	24
Gestion des notifications .....	18	Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre .....	24
Lectures de signaux sonores pendant votre activité .....	18	Étalonnage manuel de l'accéléromètre .....	25
Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone .....	18	Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre .....	25
Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone .....	18	Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option .....	25
Localisation d'un appareil mobile perdu .....	18	Entraînement avec des capteurs de puissance .....	25
Widgets .....	18	Utilisation de commandes électroniques .....	25
Affichage des widgets .....	19	Repérage .....	25
Affichage du menu des commandes .....	19	tempe .....	25
Personnalisation du menu des commandes .....	19	<b>Personnalisation de l'appareil .....</b>	<b>25</b>
Affichage du widget météo .....	19	Personnalisation de la liste de vos activités .....	25
Ouverture des commandes de la musique .....	19	Personnalisation de la série des widgets .....	25
Fonctionnalités Bluetooth connectées .....	19	Paramètres d'activité .....	26
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile .....	20	Personnalisation des écrans de données .....	26
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile .....	20	Ajout d'une carte à une activité .....	26
Démarrage d'une session GroupTrack .....	20	Alertes .....	26
Astuces pour les sessions GroupTrack .....	20	Configuration d'une alerte .....	27
Objets Connect IQ .....	20	Auto Lap .....	27
Téléchargement d'objets Connect IQ .....	20	Marquage de circuits par distance .....	27
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur .....	21	Activation d'Auto Pause® .....	27
Fonctionnalités connectées Wi-Fi .....	21	Activation de l'ascension automatique .....	28
<b>Historique .....</b>	<b>21</b>	Vitesse et distance 3D .....	28
Utilisation de l'historique .....	21	Utilisation du défilement automatique .....	28
Historique multisport .....	21	Modification des paramètres GPS .....	28
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque .....	21	UltraTrac .....	28
Affichage des totaux de données .....	21	Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie .....	28
Utilisation de l'odomètre .....	21	Suppression d'une activité ou d'une application .....	28
Suppression de l'historique .....	21	Paramètres GroupTrack .....	28
Gestion de données .....	21	Paramètres de cadran de montre .....	28
Suppression de fichiers .....	22	Personnalisation du cadran de montre .....	28
Déconnexion du câble USB .....	22	Paramètres système .....	29
Garmin Connect .....	22	Paramètres de l'heure .....	29
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur .....	22	Modification des paramètres du rétroéclairage .....	29
<b>Navigation .....</b>	<b>22</b>	Personnalisation des boutons de direction .....	29
Parcours .....	22	Modification des unités de mesure .....	29
Création et suivi d'un parcours sur votre appareil .....	22	Horloge .....	29
Enregistrement de votre position .....	22	Réglage manuel de l'heure .....	29
Modification des positions enregistrées .....	22	Définition d'une alarme .....	30
Suppression de toutes les positions enregistrées .....	23	Suppression d'une alarme .....	30
Navigation jusqu'à votre point de départ .....	23	Démarrage du compte à rebours .....	30
Projection d'un waypoint .....	23	Utilisation du chronomètre .....	30
Navigation vers une destination .....	23	Configuration des alarmes de lever et de coucher du soleil .....	30
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB .....	23	Synchronisation de l'heure avec le GPS .....	30
Navigation à l'aide de Voir & rallier .....	23	Télécommande VIRB .....	30
Arrêt de la navigation .....	23	Contrôle d'une caméra embarquée VIRB .....	30
Carte .....	23	Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité .....	30
Recadrage et zoom de carte .....	23	<b>Informations sur l'appareil .....</b>	<b>31</b>
Paramètres de la carte .....	23	Chargement de l'appareil .....	31
Paramètres de navigation .....	24	Caractéristiques techniques .....	31
Personnalisation des éléments cartographiques .....	24	Caractéristiques techniques de la Forerunner .....	31
		Caractéristiques techniques du HRM-Swim et du HRM-Tri .....	31
		Entretien de l'appareil .....	31

Nettoyage de l'appareil .....	31
Remplacement de la batterie HRM-Swim et de la batterie HRM-Tri .....	32
Changement des bracelets .....	32
<b>Dépannage .....</b>	<b>32</b>
Affichage des informations sur l'appareil .....	32
Affichage des informations légales et de conformité .....	32
Mises à jour produit .....	32
Configuration de Garmin Express .....	32
Informations complémentaires .....	33
Suivi des activités .....	33
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas .....	33
Le nombre de mes pas semble erroné .....	33
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché dans mon compte Garmin Connect .....	33
Le nombre d'étages gravis semble erroné .....	33
Mes minutes intensives clignotent .....	33
Acquisition des signaux satellites .....	33
Amélioration de la réception satellite GPS .....	33
Réinitialisation de l'appareil .....	33
Suppression des données utilisateur .....	33
Restauration de tous les paramètres par défaut .....	33
Mise à jour du logiciel .....	33
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue .....	34
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ? .....	34
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil .....	34
Optimisation de l'autonomie de la batterie .....	34
Les données de température ne sont pas exactes .....	34
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ? .....	34
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ? .....	34
<b>Annexe .....</b>	<b>35</b>
Champs de données .....	35
Notes standard de la VO2 max. ....	38
Evaluations du FTP .....	39
Dimensions et circonférence des roues .....	39
Licence BSD à 3 clauses .....	39
Définition des symboles .....	40
<b>Index .....</b>	<b>41</b>



## Introduction

### ⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

## Boutons



①	LIGHT	Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer l'appareil. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétro-éclairage.
②	START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Permet de choisir une option ou de confirmer la lecture d'un message.
③	BACK	Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité. Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
④	DOWN	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez le bouton enfoncé pour changer manuellement de sport pendant une activité.
⑤	UP	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

## État du GPS et icônes d'état

Les icônes et la bague d'état du GPS affichent provisoirement chaque écran de données. Dans le cadre d'activités de plein air, la bague d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Statut de la technologie Wi-Fi®
	Etat de la fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	Capteur de puissance détecté
	tempe™ Etat du capteur
	VIRB® Etat de la caméra

## Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre appareil peut être une course, un parcours ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger l'appareil avant de commencer l'activité (*Chargement de l'appareil*, page 31).

- 1 Sélectionnez **START**, puis une activité.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 4 Allez vous entraîner.



- 5 Une fois votre course terminée, sélectionnez **STOP** pour arrêter le chrono.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
  - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.



- Sélectionnez **Reprendre + tard** pour suspendre la course et continuer l'enregistrement ultérieurement.
- Sélectionnez **Circuit** pour marquer le temps d'un circuit.
- Sélectionnez **Ignorer > Oui** pour supprimer la course.

## Activités

Vous pouvez utiliser votre appareil pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Vous pouvez aussi ajouter des applications d'activité Connect IQ™ à votre appareil à l'aide de votre compte Garmin Connect (*Objets Connect IQ*, page 20).

Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire). Lorsque vous arrêtez l'activité, l'appareil revient au mode montre.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour saisir des informations complémentaires.
- 4 Si besoin, attendez que l'appareil se connecte aux capteurs ANT+®.




5 Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.

6 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

**REMARQUE** : l'appareil n'enregistre pas les données de votre activité tant que vous n'avez pas lancé le chrono.

### Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité (*Chargement de l'appareil, page 31*).
- Sélectionnez  pour enregistrer des tours de circuit.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

### Arrêt d'une activité

1 Sélectionnez **STOP**.

2 Sélectionnez une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre + tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.

**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ > En ligne droite**.

**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- Pour supprimer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Ignorer**.

**REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, l'appareil l'enregistre automatiquement au bout de 25 minutes.

### Création d'une activité personnalisée

1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Ajouter**.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Copier l'activité** pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
- Sélectionnez **Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.

3 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.

4 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.

Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».

5 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez sélectionner une nuance de couleur ou personnaliser les écrans de données.
- Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.

6 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

### Activités en salle

L'appareil Forerunner convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course ou sur vélo d'appartement. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités.

Si la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse, la distance et la cadence sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse, de distance et de cadence augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

**ASTUCE** : si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite. Vous pouvez utiliser un accéléromètre en option pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence.

Lorsque vous pédalez avec le GPS éteint, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'appareil (comme un capteur de vitesse ou de cadence).

### Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et la natation en eau libre, sont déjà préchargées dans l'appareil Forerunner. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter des applications à l'aide des activités par défaut, comme pour la marche et l'aviron. Vous pouvez aussi ajouter à votre appareil des applications sportives personnalisées (*Création d'une activité personnalisée, page 2*).

### Multisport

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les activités multisports, comme le Triathlon ou le Swimrun. Pendant une activité multisport, vous pouvez passer d'une activité à une autre tout en continuant de visionner vos durée et distance totales. Par exemple, vous pouvez passer du vélo à la course à pied et afficher vos durée et distance totales pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de l'activité multisport.


Vous pouvez personnaliser une activité multisport ou utiliser l'activité triathlon configurée par défaut pour un triathlon standard.

### Entraînement au triathlon

Lorsque vous participez à un triathlon, vous pouvez utiliser l'activité « Triathlon » pour passer rapidement d'un segment de sport et de temps à l'autre et enregistrer l'activité.

1 Sélectionnez **START > Triathlon**.

2 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

3 Sélectionnez  au début et à la fin de chaque nouvelle activité.

La fonction de transition peut être activée ou désactivée pour les paramètres d'activité triathlon.

4 A la fin de l'activité, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

### Création d'une activité multisport

1 Sur le cadran de la montre, sélectionnez **START > Ajouter > Multisport**.

2 Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.

Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).

3 Sélectionnez deux activités ou plus.



4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
- Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.

5 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.



## Astuces pour les entraînements au triathlon ou pour les activités multisports

- Sélectionnez **START** pour démarrer votre première activité.
- Sélectionnez  pour passer à l'activité suivante.  
Si les transitions sont activées, le temps de transition est enregistré séparément des temps d'activité.
- Si besoin, sélectionnez  pour démarrer l'activité suivante.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

## Natation

### AVIS

L'appareil est conçu pour la natation en surface. Pratiquer la plongée sous-marine avec l'appareil risquerait d'endommager le produit et annulerait la garantie.

**REMARQUE** : l'appareil ne peut pas enregistrer les données de fréquence cardiaque mesurées au poignet lorsque vous nagez.

**REMARQUE** : l'appareil est compatible avec l'accessoire HRM-Tri™ et l'accessoire HRM-Swim™ (*Fréquence cardiaque en natation*, page 10).

### Terminologie de la natation

**Longueur** : un aller dans le bassin.

**Intervalle** : une ou plusieurs longueurs à la suite. Un nouvel intervalle débute après une phase de repos.

**Mouvement** : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.



**Swolf** : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Pour la nage en mer, lac ou rivière (eau libre), le swolf est calculé sur une distance de 25 mètres. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

### Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de nage est identifié à la fin d'une longueur. Les types de nage, ou styles, apparaissent lorsque vous affichez l'historique des intervalles. Vous pouvez également sélectionner le type de nage dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec l'enregistrement des exercices ( <i>Entraînements avec le journal d'entraînement</i> , page 3)


### Astuces pour les activités de natation

- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.
- Sélectionnez  pour enregistrer une pause quand vous nagez en piscine.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Sélectionnez  pour enregistrer un intervalle pendant une activité de natation en eau libre.

### Récupération pendant une séance en piscine

L'écran de récupération par défaut affiche deux calculs des temps de repos. Il affiche aussi le temps et la distance du dernier intervalle terminé.

**REMARQUE** : les données de natation ne sont pas enregistrées pendant une phase de récupération.

1 Pendant votre activité de natation, appuyez sur  pour commencer une phase de récupération.

L'écran inverse l'affichage (texte blanc sur fond noir) et l'écran de récupération apparaît.

2 Pendant une phase de récupération, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les autres écrans de données (facultatif).

3 Appuyez sur  et continuez à nager.


4 Répétez la procédure pour chaque intervalle de récupération supplémentaire.

### Entraînements avec le journal d'entraînement

La fonction de journal d'entraînement est uniquement disponible pour la natation en piscine. Vous pouvez utiliser le paramètre de journal d'entraînement pour enregistrer manuellement les séances de battements de jambes, la nage à un bras ou tout autre type de nage autre que l'un des quatre types de nage principaux.

1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.

2 Appuyez sur  pour démarrer le chrono d'entraînement.


3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur .

Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.

4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.

Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.


5 Sélectionnez une option :

- Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
- Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

### Affichage des données de vos activités à ski

Votre appareil enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chrono reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chrono. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chrono est en marche.

1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.

2 Maintenez le bouton  enfoncé.

3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.

4 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

Ces données incluent le temps, la distance parcourue, la vitesse maximale et moyenne et la descente totale.

### Jumpmaster

#### AVERTISSEMENT

La fonction Jumpmaster s'adresse uniquement aux parachutistes confirmés. La fonction Jumpmaster ne doit pas être utilisée comme altimètre principal pour le parachutisme. Si vous n'entrez pas les informations de saut appropriées, vous risquez des blessures graves voire mortelles.

La fonction jumpmaster est conforme aux réglementations militaires relatives au calcul du point de largage à haute altitude (HARP). L'appareil détecte automatiquement le moment du saut

pour entamer la navigation vers le point d'impact recherché (DIP) à l'aide du baromètre et du compas électronique.

## Golf

### Partie de golf

Avant de jouer un parcours pour la première fois, vous devez le télécharger à partir de l'application Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, page 22](#)). Les parcours téléchargés depuis l'application Garmin Connect Mobile sont mis à jour automatiquement.

Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger l'appareil ([Chargement de l'appareil, page 31](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Golf**.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Faites votre choix dans la liste des parcours disponibles.
- 4 Sélectionnez **Oui** pour que le score soit enregistré.
- 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.  
Lorsque vous passez au trou suivant, l'appareil effectue la transition automatiquement.
- 6 À la fin de votre activité, sélectionnez **START > Terminer partie > Oui**.

### Informations sur le trou

étant donné que l'emplacement du trou varie, l'appareil calcule la distance jusqu'au début, au milieu et au fond du green, mais pas jusqu'à l'emplacement du trou.



①	Numéro du trou en cours
②	Distance jusqu'au fond du green
③	Distance jusqu'au milieu du green
④	Distance jusqu'au début du green
⑤	Par pour le trou
▲	Trou suivant
▼	Trou précédent

### Déplacement du drapeau

Vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou.

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START > Déplacer le drapeau**.
- 2 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour déplacer l'emplacement du trou.
- 3 Sélectionnez **START**.

Les distances sur l'écran d'informations sur le trou sont mises à jour pour indiquer le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

### Mesure de la distance parcourue

- 1 Exécutez un coup et regardez où la balle atterrit.
- 2 Appuyez sur **START > Mesurer coup**.
- 3 Marchez ou conduisez jusqu'à votre balle.  
La distance se réinitialise automatiquement lorsque vous passez au trou suivant.

- 4 Si besoin, sélectionnez **Réinitialiser** pour réinitialiser la distance à tout moment.

### Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs

Vous pouvez afficher la liste des distances jusqu'aux layups et doglegs pour les trous de par 4 ou 5.

Sélectionnez **START > Layups**.

Chaque layup et la distance jusqu'à chaque layup apparaissent à l'écran.

**REMARQUE** : les distances sont effacées de la liste au fur et à mesure que vous les parcourez.

### Sauvegarde du score

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START > Carte de score**.  
La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.
- 2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
- 3 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour entrer le score.  
Votre score total est mis à jour.

### Mise à jour d'un score

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START > Carte de score**.
- 2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
- 3 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.
- 4 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour modifier le score pour ce trou.  
Votre score total est mis à jour.

### TruSwing™

La fonction TruSwing vous permet d'afficher les données de swing enregistrées avec votre appareil TruSwing. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) pour acheter un appareil TruSwing.

### Utilisation de l'odomètre de golf

Vous pouvez utiliser l'odomètre pour enregistrer le temps, la distance et le nombre de pas effectués. L'odomètre débute et s'arrête automatiquement au départ ou à la fin d'une partie.

- 1 Appuyez sur **START > Odomètre**.
- 2 Si besoin, sélectionnez **Réinitialiser** pour remettre l'odomètre à zéro.

### Suivi des statistiques

La fonction Calcul de statistiques permet d'enregistrer des statistiques détaillées pendant vos parties de golf.

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, maintenez la touche **≡** enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Options > Calcul de statistiques** pour activer le suivi des statistiques.

## Entraînement

### Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un plan d'entraînement contenant des séances intégrées depuis Garmin Connect puis les transférer sur votre appareil.

Vous pouvez programmer des entraînements à l'aide de Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.


## Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 22](#)).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil** et suivez les instructions à l'écran.
- 5 Déconnectez l'appareil.

## Début d'un entraînement

Avant de pouvoir débuter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis votre compte Garmin Connect.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Mes entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.
- 6 Sélectionnez **Faire entraînement**.
- 7 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours.


## A propos du calendrier d'entraînement

Le calendrier d'entraînement disponible dans votre appareil complète celui que vous avez configuré dans Garmin Connect. Une fois que vous avez ajouté plusieurs entraînements au calendrier de Garmin Connect, vous pouvez les envoyer sur votre appareil. Tous les entraînements programmés et envoyés sur votre appareil apparaissent dans la liste du calendrier d'entraînement et sont classés par ordre chronologique. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier d'entraînement, vous pouvez voir ou effectuer l'entraînement correspondant. L'entraînement programmé reste dans votre appareil, que vous l'ayez effectué ou non. Quand vous envoyez des entraînements programmés depuis Garmin Connect, ils remplacent le calendrier d'entraînement existant.

### Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un plan d'entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 22](#)).


Vous pouvez utiliser votre compte Garmin Connect pour rechercher un plan d'entraînement, programmer des entraînements et les transférer sur votre appareil.



- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Depuis votre compte Garmin Connect, sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 3 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.
- 4 Sélectionnez  et suivez les instructions à l'écran.

## Entraînements fractionnés



Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts pour suivre des entraînements et lorsque vous courez une distance connue.

### Création d'un entraînement fractionné

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.



- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Modifier > Intervalle > Type**.
- 5 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.  
**ASTUCE** : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en sélectionnant l'option Ouvert.
- 6 Sélectionnez **Durée**, saisissez une valeur de distance ou d'intervalle de temps pour l'entraînement, puis sélectionnez .
- 7 Appuyez sur **BACK**.
- 8 Sélectionnez **Repos > Type**.
- 9 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.
- 10 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez .
- 11 Appuyez sur **BACK**.
- 12 Sélectionnez une ou plusieurs options :
  - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
  - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Echauff. > Activé**.
  - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération > Activé**.

### Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Faire entraînement**.
- 5 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 6 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur  pour débuter le premier intervalle.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que vous avez terminé tous les intervalles, un message s'affiche.


### Arrêt d'un entraînement fractionné

- A tout moment, appuyez sur  pour terminer un intervalle.
- A tout moment, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre.
- Si vous avez ajouté un temps d'étirements à votre entraînement fractionné, appuyez sur  pour terminer l'entraînement fractionné.

## Utilisation de Virtual Partner®

La fonction Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour votre Virtual Partner et tenter de l'égaliser.

**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouveau > Virtual Partner**.
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Démarrez votre activité ([Démarriage d'une activité, page 1](#)).
- 8 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.



## Configuration d'un objectif d'entraînement

L'objectif d'entraînement fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner. Vous pouvez ainsi vous entraîner en visant certains objectifs : distance donnée, distance et temps, distance et allure ou bien distance avec objectif de vitesse. Pendant votre activité d'entraînement, l'appareil vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
  - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
  - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.

L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.

- 6 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

## Annulation d'un objectif d'entraînement

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Annuler la cible > Oui**.

## Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée. Elle fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner de manière à visualiser où vous vous situez par rapport aux données précédentes pendant l'activité.

**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Se mesurer à une activité**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
  - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.

- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.

L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.

- 7 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **START > Enregistrer**.

## Records personnels

Lorsque vous terminez une activité, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette activité. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances standard et votre plus longue course/parcours.

**REMARQUE** : en vélo, les records personnels incluent également l'ascension la plus raide et la meilleure puissance (capteur de puissance requis).

### Consultation de vos records personnels

- 1 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record.
- 5 Sélectionnez **Voir le record**.

### Restauration d'un record personnel

Pour chaque record personnel, vous pouvez restaurer le record précédemment enregistré.

- 1 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à restaurer.
- 5 Sélectionnez **Précédent > Oui**.

**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

### Suppression d'un record personnel

- 1 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à supprimer.
- 5 Sélectionnez **Effacer le record > Oui**.

**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

### Suppression de tous les records personnels

- 1 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
  - 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
- 3 Sélectionnez un sport.
  - 4 Sélectionnez **Effacer tous les records > Oui**.

Les records sont supprimés pour ce sport uniquement.

## Segments

Vous pouvez envoyer des segments de course à pied ou de cyclisme depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois un segment enregistré sur votre appareil, vous pouvez concourir contre ce segment, essayer d'égaliser ou de dépasser votre record personnel ou celui d'autres participants qui se sont lancés sur le segment.

**REMARQUE** : quand vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, vous pouvez télécharger tous les segments disponibles pour ce parcours.

### Strava™ Segments

Vous pouvez télécharger des segments Strava sur votre appareil Forerunner. Suivez des segments Strava pour comparer vos performances avec vos activités passées, vos amis et les experts qui ont parcouru le même segment.

Pour devenir membre de Strava, allez dans le widget des segments de votre compte Garmin Connect. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.strava.com](http://www.strava.com).



Les informations de ce manuel s'appliquent aux segments Garmin Connect et Strava à la fois.


## Course contre un segment

Les segments sont des courses virtuelles. Vous pouvez concourir contre un segment, comparer vos performances aux activités antérieures, aux performances d'autres sportifs, des contacts de votre compte Garmin Connect ou d'autres membres des communautés de cyclistes et de coureurs. Vous pouvez envoyer vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect afin de voir votre place au classement du segment.

**REMARQUE** : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme. Lorsque vous approchez d'un segment, un message s'affiche et vous pouvez démarrer le segment.
- 4 Commencez à concourir contre le segment. Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.


## Affichage des détails d'un segment


- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.
- 5 Sélectionnez un segment.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Temps de course** pour afficher le temps et la vitesse moyenne ou l'allure moyenne du leader sur ce segment.
  - Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
  - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du segment.

## Utilisation du métronome

La fonction de métronome émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante.


**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Métronome > État > Activé**.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Tempo par minute** pour saisir une valeur basée sur la cadence que vous souhaitez respecter.
  - Sélectionnez **Fréquence des alarmes** pour personnaliser la fréquence des battements.
  - Sélectionnez **Sons** pour personnaliser le son et la vibration du métronome.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Aperçu** pour écouter la fonction de métronome avant de courir.
- 8 Allez courir (*Prêt... Partez*, page 1). Le métronome démarre automatiquement.
- 9 Pendant la séance, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir l'écran du métronome.

**10** Si besoin, maintenez le bouton  enfoncé pour modifier les paramètres de métronome.

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos informations comme le sexe, l'année de naissance, la taille, le poids et les paramètres de zone de fréquence cardiaque et de zone de puissance. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

### Objectifs physiques

La connaissance de vos plages cardiaques peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants.

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 8) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.


Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

### A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une plage cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

### Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Vous pouvez définir des zones de fréquence cardiaque différentes selon le profil sportif : course à pied, cyclisme et natation. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque zone de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur l'appareil ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Fréquence cardia.**
- 3 Sélectionnez **FC maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performance*, page 14).
- 4 Sélectionnez **FC seuil lactique > Saisir manuellement**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

Vous pouvez effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique (*Seuil lactique*, page 17). Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performance*, page 14).

**5** Sélectionnez **FC au repos**, puis entrez votre fréquence cardiaque au repos.

Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque au repos moyenne basée sur les informations de votre profil ou définir une fréquence cardiaque au repos personnalisée.

**6** Sélectionnez **Zones > À partir de**.

**7** Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
- Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sélectionnez **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- Sélectionnez **% seuil lact** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

**8** Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

**9** Sélectionnez **Ajouter la FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).

**10** Répétez les étapes 3 à 8 pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

#### Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil

Les paramètres par défaut laissent l'appareil détecter votre fréquence cardiaque maximale et définir vos zones de fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur*, page 7).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

#### Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

#### A propos des athlètes professionnels

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).

#### Définition des zones de puissance

Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur l'appareil ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

**1** Maintenez enfoncé le bouton .

**2** Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Zones de puissance > À partir de**.

**3** Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
- Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.

**4** Sélectionnez **FTP** et entrez la valeur de votre seuil fonctionnel de puissance.

**5** Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.


**6** Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

## Suivi des activités

La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, la distance parcourue, les minutes d'intensité, les étages gravés, les calories brûlées et les statistiques de sommeil pour chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories liées à la dépense énergétique.

Le nombre total de pas durant la journée apparaît dans le widget de décompte des pas. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

#### Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien .



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

## Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! et la barre rouge s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 29).

Sortez marcher un peu (au moins quelques minutes) pour réinitialiser l'alarme invitant à bouger.

## Suivi du sommeil

L'appareil enregistre vos mouvements lorsque vous dormez. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

### Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 22).  
Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

### Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage, les alertes sonores et les alertes vibrantes, par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

**REMARQUE** : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Heure coucher dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système*, page 29).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

## Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que le U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association®, et l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). Vous pouvez travailler à votre objectif de minutes d'activités intensive en vous consacrant au minimum à 10 minutes consécutives d'activité modérée à

intensive. L'appareil additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

### Gain de minutes intensives

Votre appareil Forerunner calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque pendant une activité à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, l'appareil calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

## Événements Garmin Move IQ™

La fonction Move IQ détecte automatiquement des activités telles que la marche, le vélo, la natation, la course à pied ou le vélo elliptique, pendant au moins 10 minutes. Vous pouvez voir le type d'événement ainsi que sa durée sur votre ligne du temps Garmin Connect, mais ces événements ne s'affichent pas dans votre liste d'activités, vos aperçus ou vos flux. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

## Paramètres du suivi des activités

Maintenez le bouton **≡** enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités**.

**État** : désactive la fonction de suivi d'activité.

**Alarme invitant à bouger** : affiche un message et la barre d'activité sur le cadran numérique et l'écran de décompte des pas. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 29).

**Alertes d'objectif** : permet d'activer et de désactiver les alertes d'objectif. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, d'étages gravis quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

**Move IQ** : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ.

### Désactivation du suivi des activités

Lorsque vous désactivez le suivi des activités, les pas, les étages gravis, les minutes intensives, le suivi du sommeil et les événements Move IQ ne sont pas enregistrés.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **≡**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités > État > Désactivé**.

## Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Forerunner dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les moniteurs de fréquence cardiaque pectoraux ANT+. Vous pouvez voir des données de fréquence cardiaque au poignet sur le widget de fréquence cardiaque. Lorsque des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque du moniteur ANT+ sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque du moniteur ANT+. Vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pour utiliser les fonctionnalités décrites dans cette section.

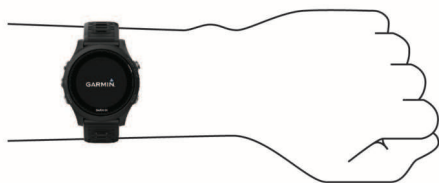
## Fréquence cardiaque au poignet

### Port de l'appareil et fréquence cardiaque

- Portez votre appareil Forerunner autour du poignet, au-dessus de l'os.



**REMARQUE** : l'appareil doit être suffisamment serré pour ne pas bouger lorsque vous courez ou lorsque vous vous entraînez, tout en restant confortable.



**REMARQUE** : le capteur de fréquence cardiaque est situé à l'arrière de l'appareil.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 10 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Pour en savoir plus sur la précision du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Attendez que l'icône ♥ soit pleine avant de débiter votre activité.
- Échauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

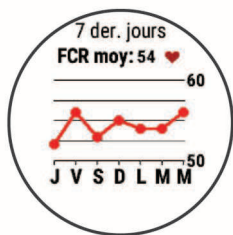
**REMARQUE** : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

### Affichage du widget Fréquence cardiaque

Ce widget affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **DOWN**.
- 2 Sélectionnez **START** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.



### Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils

Vous pouvez diffuser votre fréquence cardiaque depuis votre appareil Forerunner et la consulter sur vos appareils Garmin couplés. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur l'appareil Edge® lors d'une course à vélo, ou sur une caméra embarquée VIRB lors d'une activité.

**REMARQUE** : la diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Diffusion de la FC** pour commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque tout de suite.
  - Sélectionnez **Diffusion pendant activité** pour diffuser votre fréquence cardiaque pendant vos activités chronométrées (*Démarrage d'une activité*, page 1).

L'appareil Forerunner commence la diffusion de vos données de fréquence cardiaque et l'icône (♥) apparaît.

**REMARQUE** : vous pouvez afficher uniquement le widget de fréquence cardiaque pendant la diffusion des données de fréquence cardiaque.

- 4 Coupez votre appareil Forerunner avec votre appareil compatible Garmin ANT+.

**REMARQUE** : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

**ASTUCE** : pour arrêter de diffuser vos données de fréquence cardiaque, appuyez sur n'importe quel bouton et sélectionnez Oui.

### Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

La valeur par défaut du paramètre FC au poignet est Auto. L'appareil utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+ à l'appareil.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > État > Désactivé**.

## Accessoire HRM-Swim

### Fréquence cardiaque en natation

**REMARQUE** : la fonction de fréquence cardiaque au poignet n'est pas disponible lorsque vous nagez.

L'accessoire HRM-Tri et l'accessoire HRM-Swim enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque lors de séances de natation. Les données de fréquence cardiaque n'apparaissent pas sur les appareils Forerunner compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.



Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Forerunner couplé si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, le moniteur de fréquence cardiaque envoie vos données de fréquence cardiaque vers votre appareil Forerunner.

Votre appareil Forerunner télécharge automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre moniteur de fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de l'appareil (3 m) lors du téléchargement des données. Vous pouvez consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

### Pratique de la natation

- 1 Sélectionnez **START > En piscine**.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.

- 4 Démarrez votre activité.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 6 Lorsque vous vous reposez, sélectionnez  pour mettre le chrono en pause.
- 7 Sélectionnez  pour redémarrer le chrono.
- 8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.

### Natation en eau libre

Vous pouvez utiliser l'appareil pour la natation en eau libre. Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut (*Personnalisation des écrans de données, page 26*).

- 1 Appuyez sur **START** > **En eau libre**.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche les satellites.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.  
L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 4 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.

### Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque

Avant votre première séance de natation, prenez un peu de temps pour régler la taille de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque. Elle doit être suffisamment serrée pour rester en position lors des coulées.

- Choisissez une courroie d'extension et attachez-la à l'extrémité en plastique du moniteur de fréquence cardiaque.  
Le moniteur de fréquence cardiaque est vendu avec des courroies d'extension de trois tailles différentes, pour convenir à tous les gabarits.

**ASTUCE** : la courroie d'extension de taille M convient à la plupart des utilisateurs (tailles de tee-shirt de M à XL).

- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque dans votre dos pour ajuster facilement la glissière de la courroie d'extension.
- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine pour ajuster facilement la glissière du moniteur de fréquence cardiaque.

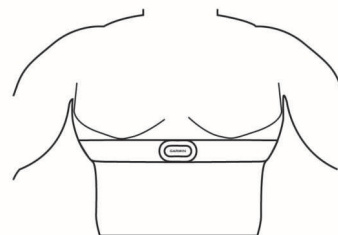
### Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum.

- 1 Choisissez la courroie d'extension la mieux adaptée à votre taille.
- 2 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.  
Le crochet ① et la boucle ② doivent se trouver à votre droite.



- 3 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.



**REMARQUE** : assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

- 4 Serrez la courroie du moniteur de fréquence cardiaque de sorte qu'elle soit bien attachée autour de votre poitrine, sans vous comprimer pour autant.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à stocker et envoyer des données.

### Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim

- Serrez davantage la courroie d'extension si le moniteur de fréquence cardiaque glisse de votre poitrine lors des coulées.
- Relevez-vous entre les intervalles pour que le moniteur de fréquence cardiaque soit hors de l'eau et que vous puissiez voir vos données de fréquence cardiaque.

### Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

#### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

**REMARQUE** : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

### Accessoire HRM-Tri

La section HRM-Swim de ce manuel explique comment enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation (*Fréquence cardiaque en natation, page 10*).

### Natation en piscine

#### AVIS

Nettoyez le moniteur de fréquence cardiaque à l'eau claire après l'avoir utilisé au contact de chlore ou d'autres produits chimiques utilisés dans les bassins de piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

L'accessoire HRM-Tri est spécialement conçu pour la natation en milieu naturel, mais vous pouvez tout à fait l'utiliser occasionnellement pour la natation en piscine. Vous devez alors porter le moniteur de fréquence cardiaque en dessous d'un maillot de bain ou d'un haut pour le triathlon lorsque vous nagez en piscine. Sinon, l'appareil risquerait de glisser de votre poitrine au moment de la coulée.

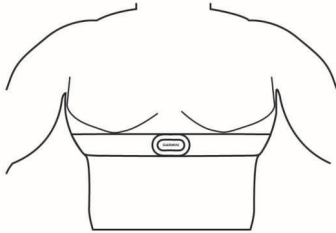
### Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de votre sternum. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

- 1 Eventuellement, fixez la courroie d'extension au moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Mouillez les électrodes ① au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.



La boucle ② et le crochet ③ doivent se trouver à votre droite.

- 4 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.

**REMARQUE** : assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

### Stockage de données

Le moniteur de fréquence cardiaque peut stocker en totalité 20 heures de données pour une seule activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Forerunner couplé. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres. Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Forerunner lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert de données.

### Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

#### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations, ou après une séance de piscine. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

**REMARQUE** : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

### Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien (*Entretien du moniteur de fréquence cardiaque*, page 12).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.

- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

### Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil Forerunner compatible couplé avec l'accessoire HRM-Tri ou un autre accessoire de dynamiques de course pour obtenir un retour en temps réel sur votre condition physique de coureur. Si votre appareil Forerunner était vendu avec l'accessoire HRM-Tri, les appareils sont déjà couplés.

L'accessoire de dynamiques de course dispose d'un accéléromètre permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer six données de course différentes.

**Cadence** : la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

**Oscillation verticale** : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

**Temps de contact au sol** : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

**REMARQUE** : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

**Équilibre du temps de contact au sol** : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

**Longueur de foulée** : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

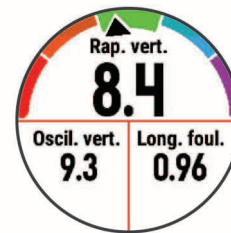
**Rapport vertical** : Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

### Entraînement avec dynamiques de course

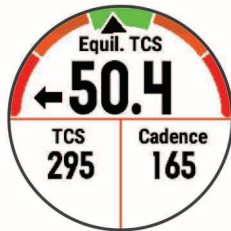
Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer l'accessoire HRM-Run™ ou l'accessoire HRM-Tri et le coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+*, page 24).

Si votre Forerunner était vendue avec le moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés et la Forerunner est configurée pour afficher les dynamiques de course.

- 1 Appuyez sur **START** et choisissez un profil d'activité de course.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Allez vous entraîner.
- 4 Naviguez jusqu'aux écrans Dynamiques de course pour voir vos mesures.



- 5 Au besoin, maintenez la touche **UP** enfoncée pour modifier l'affichage des données relatives aux dynamiques de course.



### Jauges de couleur et données de dynamique de course

Les écrans des dynamiques de course affichent une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez afficher la cadence, l'oscillation verticale, le temps de contact avec le sol, l'équilibre de temps de contact avec le sol ou le rapport vertical comme métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.

Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs confirmés tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus courts, une oscillation verticale moins élevée, un rapport vertical moins élevé et une cadence plus soutenue que les coureurs débutants. Toutefois, les coureurs plus grands montrent généralement une cadence plus lente, des foulées plus longues et une oscillation verticale plus élevée. Le rapport vertical correspond à l'oscillation verticale divisée par la longueur de la foulée. Il n'a aucun rapport avec la hauteur.

Rendez-vous sur [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
Bleu	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

### Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	Rouge	Orange	Vert	Orange	Rouge
Symétrie	Mauvais	Beau fixe	Bon	Beau fixe	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40%	25%	5%
Equilibre temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D

Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge de couleur ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

### Données d'oscillation verticale et de rapport vertical


Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM-Tri et HRM-Run) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).



Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5%
Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4-10,0%
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1-11,9%
Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9%

## Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Si les données relatives aux dynamiques de course ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, comme un accessoire HRM-Tri .  
Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo  sur la face avant du module.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre appareil Forerunner, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

**REMARQUE :** l'équilibre et le temps de contact au sol s'affichent uniquement lorsque vous courez. Il n'est pas calculé lorsque vous marchez.

## Mesures des performances

Ces mesures des performances nécessitent la réalisation de quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Les mesures sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



**REMARQUE :** au début, les estimations peuvent manquer de précision. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

**Statut d'entraînement :** il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période.

**VO2 max. :** La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances.

**Temps de récupération :** le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance.

**Effort d'entraînement :** l'effort d'entraînement représente la somme de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des 7 derniers jours. Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie dont votre corps a besoin pour pouvoir récupérer après un exercice.

**Prévisions de temps de course :** votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max et des sources de données

publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

**Test d'effort VFC :** le test d'effort VFC (variabilité de fréquence cardiaque) nécessite un Garmin moniteur de fréquence cardiaque pectoral. L'appareil enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes immobile pendant 3 minutes. Il donne votre niveau d'effort global. Il s'inscrit sur une échelle de 1 à 100, et un score peu élevé indique un plus faible niveau d'effort.


**Condition physique :** votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen.

**Seuil fonctionnel de puissance (FTP) :** l'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour un résultat plus précis, vous pouvez réaliser un test guidé.

**Seuil lactique :** pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre appareil mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse.

## Désactivation des notifications de performance

Les notifications de performance sont activées par défaut. Certaines notifications de performance sont des alertes qui s'affichent à la fin d'une activité. Certaines notifications de performance s'affichent pendant une activité ou lorsque vous effectuez une nouvelle mesure de performance, comme une nouvelle estimation de votre VO2 max.

- Maintenez enfoncé le bouton .
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > Notifications de performance**.
- Sélectionnez une option.

## Détection automatique des mesures de performance

La fonction Détection auto est activée par défaut. L'appareil peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale, votre seuil lactique et votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) pendant une activité.

**REMARQUE :** l'appareil détecte une fréquence cardiaque maximale uniquement lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur définie dans votre profil utilisateur.

- Maintenez enfoncé le bouton .
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > Détection auto**.
- Sélectionnez une option.

## Statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider

à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

**Pic** : pic signifie que vous vous trouvez dans les conditions idéales pour aller courir. Vous avez récemment réduit votre effort d'entraînement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

**Productif** : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entraînements pour maintenir votre condition physique.

**Maintien** : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

**Récupération** : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

**Non productif** : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général, notamment à votre niveau de stress, à votre alimentation et à votre repos.

**Désentraînement** : le désentraînement est la conséquence d'une grosse baisse de fréquence de vos entraînements pendant une semaine ou plus. Il affecte votre niveau physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

**Effort trop soutenu** : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

**Aucun statut** : l'appareil a besoin d'un historique d'entraînement d'une ou deux semaines, y compris d'activités avec VO2 max. de cyclisme ou de course à pied, pour déterminer votre statut d'entraînement.

#### **Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement**

Pour profiter au mieux du statut d'entraînement, suivez les conseils suivants.

- Courez en extérieur au moins deux fois par semaine avec un moniteur de fréquence cardiaque ou pédalez au moins deux fois par semaine avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance.

Après une utilisation de l'appareil pendant une semaine, le statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.

- Enregistrez toutes vos activités sportives sur l'appareil pour qu'il puisse apprendre à connaître vos performances.

#### **A propos des estimations de la VO2 max**

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

L'estimation de votre VO2 max. apparaît sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge de couleur.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max., page 38*) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### **Temps de récupération**

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et que vous soyez prêt pour votre prochain entraînement.

**REMARQUE** : les temps de récupération recommandés sont basés sur l'estimation de votre VO2 max. et peuvent sembler inadaptés au début. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

Le temps de récupération s'affiche juste après une activité. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement.

#### **Affichage de votre temps de récupération**

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 7*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 7*).

1 Allez vous entraîner.

2 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours.

**REMARQUE** : à partir du cadran de la montre, vous pouvez sélectionner UP ou DOWN pour afficher le widget Performance, puis appuyer sur START pour parcourir les mesures de performance pour connaître votre temps de récupération.

#### **Fréquence cardiaque de récupération**

Si vous vous entraînez avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible, vous pouvez surveiller la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération après chaque activité. La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et votre fréquence cardiaque deux minutes après l'arrêt de l'exercice. Par exemple, arrêtez le chrono après une séance d'entraînement normale. Votre fréquence cardiaque s'élève à 140 bpm. Après deux minutes d'inactivité ou d'étirements, votre fréquence cardiaque est redescendue à 90 bpm. Votre fréquence cardiaque de récupération est donc de 50 pm (140 moins 90). Certaines études ont établi un lien entre la fréquence cardiaque de récupération et la santé cardiaque. Plus le nombre est élevé, meilleure est la santé cardiaque.

**ASTUCE** : pour obtenir des résultats optimaux, immobilisez-vous pendant deux minutes pendant que l'appareil calcule la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération. Vous pouvez enregistrer l'activité après l'affichage de cette valeur, ou l'ignorer.

## Effort d'entraînement

L'effort d'entraînement est une mesure du volume de vos entraînements pendant les sept derniers jours. Il correspond à la somme de vos mesures EPOC des sept derniers jours. La jauge indique si votre effort actuel est bas, élevé ou situé dans la plage optimale pour maintenir ou augmenter votre niveau physique. La plage optimale est déterminée sur la base de votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

## Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 7*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 7*).

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max (*A propos des estimations de la VO2 max, page 15*) et des sources de données publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

**REMARQUE** : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Performance.
- 2 Sélectionnez **START** pour faire défiler les mesures de performance.

Vos estimations de temps de course apparaissent pour plusieurs distances : 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon.

## A propos de la fonction Training Effect







La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur Training Effect augmente et cette fonction vous indique dans quelle mesure l'activité a amélioré votre condition physique. Les données de Training Effect sont déterminées par les informations de votre profil utilisateur, la fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité.

Le Training Effect aérobie utilise votre fréquence cardiaque pour mesurer la manière dont l'intensité cumulée de vos exercices affecte votre condition aérobie et indique si votre entraînement a un effet de maintien ou d'amélioration de votre condition physique. L'EPOC cumulé pendant vos exercices est associé à une plage de valeurs qui reflètent votre niveau physique et vos habitudes d'entraînement. Les entraînements réguliers à effort modéré ou à intervalles longs (>180 secondes) ont un impact positif sur votre métabolisme aérobie et améliorent donc votre Training Effect aérobie.

Le Training Effect anaérobie utilise la fréquence cardiaque et la vitesse (ou puissance) pour déterminer la manière dont votre entraînement affecte votre capacité à effectuer des exercices très intensifs. Vous obtenez une valeur basée sur la contribution anaérobie à l'EPOC et le type d'activité. La répétition d'exercices intensifs de 10 à 120 secondes a un impact hautement bénéfique sur votre capacité anaérobie et améliore donc votre Training Effect anaérobie.

Sachez que les valeurs attribuées par Training Effect (de 0 à 5) peuvent paraître anormalement élevées lors de vos premières activités. L'appareil se base sur plusieurs activités pour déterminer votre condition aérobie et votre condition anaérobie.

Vous pouvez ajouter un Training Effect sous forme de champ de données sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre vos performances tout au long de l'activité.

Zone de couleur	Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
	De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
	De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
	De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardiorespiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
	De 3,0 à 3,9	Améliore votre condition aérobie.	Améliore votre condition anaérobie.
	De 4,0 à 4,9	Améliore grandement votre condition aérobie.	Améliore grandement votre condition anaérobie.
	5,0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque

Avant de pouvoir effectuer le test d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque, vous devez porter une ceinture cardiofréquencemètre textile Garmin et la coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*).

Le score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque est calculé au terme d'un test de trois minutes effectué au repos, pendant lequel l'appareil Forerunner analyse la variabilité de la fréquence cardiaque afin de déterminer votre niveau d'effort global. Les entraînements, le sommeil, le régime alimentaire et le stress au quotidien sont autant de facteurs qui impactent vos performances. Le score d'effort est représenté sur une échelle de 1 à 100, où 1 représente un niveau d'effort très bas et 100 un niveau d'effort très élevé. Votre score d'effort vous aide à déterminer si votre corps est prêt pour un entraînement intensif ou pour une séance de yoga.

**ASTUCE** : Garmin vous recommande de mesurer votre score d'effort quotidiennement, avant vos exercices, à peu près à la même heure et dans les mêmes conditions. Vous pouvez consulter vos résultats précédents sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez **START** > **DOWN** > **Effort VFC** > **START**.
- 2 Suivez les instructions à l'écran.

## Condition de performances

Pendant que vous courez ou pédalez, la fonctionnalité de condition physique analyse votre allure, votre fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci pour établir une évaluation en temps réel de votre capacité à courir ou à pédaler comparé à votre niveau physique moyen. Il s'agit d'une approximation en temps réel de la variation en pourcentage calculée à partir de l'estimation de votre VO2 max. de référence.

Les valeurs de condition physique varient de -20 à +20. Pendant les 6 à 20 premières minutes de votre activité, l'appareil affiche le score de votre condition physique. Par exemple, un score de +5 indique que vous êtes reposé, frais et apte à bien courir ou pédaler. Vous pouvez ajouter une condition physique sous forme de champ de données sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre votre aptitude tout au long de l'activité. La condition physique peut également être un indicateur du niveau de fatigue, en particulier à la fin d'un long entraînement.



**REMARQUE** : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme (*A propos des estimations de la VO2 max, page 15*).

### Affichage de votre condition physique

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible.

- 1 Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données (*Personnalisation des écrans de données, page 26*).
- 2 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme. Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
- 3 Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

### Seuil lactique

Le seuil lactique est l'intensité d'effort à laquelle le lactate (acide lactique) commence à s'accumuler dans le sang. En course à pied, il correspond au niveau estimé d'effort ou à l'allure. Quand un coureur dépasse ce seuil, la fatigue survient plus rapidement. Pour les coureurs confirmés, ce seuil survient à environ 90 % de leur fréquence cardiaque maximale et à l'allure adoptée pour parcourir une distance comprise entre 10 km et 20 km (semi-marathon). Pour les coureurs lambda, ce seuil intervient généralement bien en dessous de 90 % de leur fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez déterminer votre seuil lactique afin de déterminer l'intensité de vos entraînements et choisir quand redoubler d'effort pendant une course.


Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 7*).

### Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquence-mètre textile Garmin. Avant de réaliser un test guidé, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*). Vous devez également disposer d'une estimation de la VO2 max. d'une course précédente (*A propos des estimations de la VO2 max, page 15*).

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre seuil lactique. L'appareil détecte automatiquement votre seuil lactique pendant une course régulière et rapide où vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque.

**ASTUCE** : l'appareil doit enregistrer plusieurs courses avec une ceinture cardio-fréquence-mètre textile pour obtenir des valeurs précises sur la fréquence cardiaque maximale et l'estimation de la VO2 max. Si vous avez du mal à obtenir l'estimation de votre seuil lactique, essayez de diminuer manuellement la valeur de votre fréquence cardiaque maximale.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air. Vous devez disposer d'un GPS pour réaliser le test.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Seuil lactique**.
- 5 Démarrez le chrono et suivez les instructions à l'écran. Une fois que vous avez commencé à courir, l'appareil affiche la durée de chaque pas, l'objectif et les données de fréquence cardiaque actuelles. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 6 Une fois le test guidé terminé, arrêtez le chrono et enregistrez l'activité.

S'il s'agit de votre première estimation de seuil lactique, l'appareil vous demande de mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre fréquence cardiaque au seuil lactique. Pour chaque nouvelle estimation du seuil lactique, l'appareil vous demande d'accepter ou de refuser l'estimation.






### Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquence-mètre textile et un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*), puis obtenir une estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 15*).

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. L'appareil détecte automatiquement votre FTP pendant vos parcours lorsque vous pédalez régulièrement et rapidement et que vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Performance.
- 2 Appuyez sur **START** pour faire défiler les mesures de performance.

L'estimation de votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant


Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP, page 39*).

**REMARQUE** : lorsqu'une notification de performance vous signale un nouveau FTP, vous pouvez sélectionner Accepter pour enregistrer ce nouveau FTP ou Refuser pour conserver votre FTP actuel (*Désactivation des notifications de performance, page 14*).

### Exécution d'un test de FTP

Avant de pouvoir effectuer un test pour déterminer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquence-mètre textile et un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*), puis obtenir une estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 15*).

**REMARQUE** : le test pour déterminer votre FTP est un entraînement soutenu d'environ 30 minutes. Choisissez un itinéraire facilement praticable et majoritairement plat pour que vous puissiez pédaler en augmentant vos efforts de façon régulière, comme lors d'une épreuve chronométrée.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de cyclisme.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Test guidé de FTP**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran. Une fois que vous commencez un parcours, l'appareil affiche la durée de chaque étape, l'objectif et les données de puissance en cours. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 6 Une fois le test guidé terminé, effectuez l'étape de récupération, arrêtez le chronomètre et enregistrez l'activité. Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

- 7 Sélectionnez une option :
- Sélectionnez **Accepter** pour enregistrer le nouveau FTP.
  - Sélectionnez **Refuser** pour conserver le FTP actuel.



## Fonctions Intelligentes

### Couplage de votre smartphone avec votre appareil

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre Forerunner, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Connect Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.


- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.  
Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.  
**ASTUCE** : vous pouvez maintenir le bouton **LIGHT** enfoncé et sélectionner  pour activer manuellement le mode couplage.
- 4 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
  - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect Mobile, suivez les instructions à l'écran.
  - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** dans le menu des paramètres et suivez les instructions à l'écran.

### Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants

- 1 Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil**.

### Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Forerunner avec un appareil portable compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 18*).

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Téléphone > Smart Notifications > État > Activé**.
- 3 Sélectionnez **Lors d'activité**.
- 4 Sélectionnez une préférence de notification.
- 5 Sélectionnez une préférence de son.
- 6 Sélectionnez **Mode montre**.
- 7 Sélectionnez une préférence de notification.
- 8 Sélectionnez une préférence de son.
- 9 Sélectionnez **Temporisation**.
- 10 Sélectionnez la durée d'affichage à l'écran de l'alerte en cas de nouvelle notification.

### Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, sélectionnez **UP** pour afficher le widget de notifications.
- 2 Sélectionnez **START**, puis sélectionnez une notification.
- 3 Sélectionnez **DOWN** pour voir plus d'options.
- 4 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

### Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Forerunner.

Sélectionnez une option :

- Si vous utilisez un appareil Apple®, utilisez les paramètres du centre de notification de votre smartphone pour sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.
- Si vous utilisez un appareil Android™, utilisez les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile afin de sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.


### Lectures de signaux sonores pendant votre activité

Avant de pouvoir configurer des signaux sonores, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile couplé à votre appareil Forerunner.

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect Mobile pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre smartphone pendant votre séance de course ou une autre activité. Les signaux sonores incluent le numéro et le temps du circuit, l'allure ou la vitesse, ainsi que des données de capteur ANT+. Lorsqu'un signal sonore se déclenche, l'application Garmin Connect Mobile désactive le son du smartphone pour lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Options d'activité > Signaux sonores**.


### Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre appareil Forerunner.  
consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth sur votre appareil mobile.

### Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone


Vous pouvez configurer l'appareil Forerunner pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie sans fil Bluetooth.

**REMARQUE** : les alertes de connexion du smartphone sont désactivées par défaut.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Téléphone > Alarmes**.

### Localisation d'un appareil mobile perdu

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un appareil mobile perdu couplé via la technologie sans fil Bluetooth actuellement à sa portée.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .  
L'appareil Forerunner commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Une alerte sonore retentit sur votre appareil portable, la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil Forerunner. La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre appareil portable.
- 3 Sélectionnez **BACK** pour arrêter la recherche.

### Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux

nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement.

**Notifications** : vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

**Calendrier** : affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre smartphone.

**Fonctions musique** : fournit une commande du lecteur audio de votre smartphone.

**Météo** : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

**Ma journée** : affiche un résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent votre dernière activité enregistrée, les minutes intensives, les étages gravés, les pas, les calories brûlées et bien plus encore.

**Etapes** : enregistre le nombre de pas que vous faites au quotidien, l'objectif en nombre de pas, ainsi que la distance parcourue.

**Minutes intensives** : suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

**Fréquence cardiaque** : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque.

**Performances** : affiche les données actuelles concernant votre statut d'entraînement, votre charge d'entraînement, les estimations de votre VO2 max, votre temps de récupération, l'estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), votre seuil lactique et vos estimations de temps de course.

**ABC** : affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.

**Compas** : affiche un compas électronique.

**Commandes** : permet d'activer et de désactiver la connectivité Bluetooth ainsi que des fonctions, notamment Ne pas déranger, Trouver mon téléphone et Synchronisation manuelle.

**VIRB Commandes** : fournit les commandes de la caméra lorsque vous disposez d'un appareil VIRB couplé avec votre appareil Forerunner.

**Dernière activité** : affiche un bref résumé de votre dernière activité enregistrée, comme votre dernière course, votre dernière sortie à vélo ou votre dernière session de natation.

**Calories** : affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.

**Golf** : affiche les informations de golf de votre dernière partie.

**Étages gravés** : enregistre les étages que vous avez gravés et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

**Suivi de chien** : affiche les informations sur la position de votre chien lorsque vous coupez votre appareil Forerunner avec un appareil compatible de suivi de chien.

## Affichage des widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- Depuis l'écran de l'heure, sélectionnez **UP** ou **DOWN**.

Les widgets disponibles comprennent le suivi de la fréquence cardiaque et des activités. Le widget Performance implique la réalisation de plusieurs activités avec un moniteur de fréquence cardiaque et des courses en extérieur avec le GPS activé.

- Sélectionnez **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

## Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le mode Ne pas déranger, le verrouillage des boutons et l'arrêt de l'appareil.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 19).

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.



- 2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les options.

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Affichage du menu des commandes*, page 19).

- 1 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Menu de contrôle**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

## Affichage du widget météo

La fonction de météo nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 À partir du cadran de montre, appuyez sur **UP**.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher des informations météorologiques par heure.
- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations météorologiques par jour.

## Ouverture des commandes de la musique

L'utilisation des commandes de la musique nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **♪**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les commandes de la musique.

## Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Forerunner propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible, via l'application Garmin Connect Mobile. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Notifications téléphoniques** : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre montre Forerunner.

**LiveTrack** : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils



pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

**GroupTrack** : vous permet de suivre les autres connexions de votre groupe en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

**Mises à jour logicielles** : permet de mettre à jour le logiciel de votre appareil.

**Téléchargements de parcours et d'entraînements** : permet d'explorer des entraînements et des parcours dans l'application Garmin Connect Mobile et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

**Connect IQ** : vous permet d'étendre la fonctionnalité de votre appareil à l'aide de nouveaux cadrans de montre, widgets, applications et champs de données.

**Interactions avec les réseaux sociaux** : permet de publier une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur l'application Garmin Connect Mobile.

**Bulletins météo** : envoie les conditions météo en temps réel et des notifications à votre appareil.

**Fonctions musique** : permet de contrôler le lecteur de musique sur votre smartphone.

**Instructions audio** : permet à l'application Garmin Connect Mobile de lire des annonces d'état sur votre smartphone pendant vos courses ou autres activités.

**capteurs Bluetooth** : permet de connecter des capteurs Bluetooth compatibles, comme un moniteur de fréquence cardiaque.

**Trouver mon téléphone** : localise votre smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Forerunner et actuellement à sa portée.

**Trouver ma montre** : localise votre appareil Forerunner égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

## Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 18*).

1 Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile, page 20*).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect Mobile l'envoie automatiquement sur votre appareil.

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.

2 Sélectionnez .

## Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect, d'un smartphone compatible et de l'application Garmin Connect Mobile.

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec les appareils Forerunner. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres appareils ne pourront peut-être pas afficher les cyclistes GroupTrack sur la carte.

1 Sortez et allumez l'appareil Forerunner.

2 Coupez votre smartphone à votre appareil Forerunner (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 18*).

3 Sur l'appareil Forerunner, maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres** > **GroupTrack** > **Afficher sur la carte** pour afficher vos contacts sur l'écran de la carte.

4 Dans l'application Garmin Connect Mobile, dans le menu des paramètres, sélectionnez **LiveTrack** > **GroupTrack**.


5 Si vous avez plus d'un appareil compatible, sélectionnez-en un pour la session GroupTrack.

6 Sélectionnez **Visible pour** > **Toutes les connexions**.

7 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.

8 Sur l'appareil Forerunner, démarrez une activité.

9 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

**ASTUCE** : depuis la carte, vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé et sélectionner **Connexions à proximité** pour afficher la distance, la direction, l'allure ou la vitesse de vos contacts dans la session GroupTrack.

## Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres personnes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les membres du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Coupez votre appareil Forerunner avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des contacts pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect Mobile.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites défiler la carte pour afficher vos contacts (*Ajout d'une carte à une activité, page 26*).

## Objets Connect IQ

Vous pouvez ajouter des objets Connect IQ à votre montre provenant de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des cadrans de montre, des champs de données, des widgets et des applications.

**Cadrans de montre** : permet de personnaliser l'apparence de l'horloge.

**Champs de données** : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

**Widgets** : fournit des informations accessibles immédiatement, comme des données de capteur et des notifications.

**Applications** : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme de nouveaux types d'activité de plein air ou sportives.

## Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de télécharger des objets Connect IQ depuis l'application Garmin Connect Mobile, vous devez coupler votre appareil Forerunner avec votre smartphone.

1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Boutique Connect IQ**.

2 Si nécessaire, sélectionnez votre appareil.

- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) et connectez-vous.
- 3 Dans le widget Appareils, sélectionnez **Boutique Connect IQ**.
- 4 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Fonctionnalités connectées Wi-Fi

L'appareil Forerunner présente des fonctionnalités connectées Wi-Fi. L'application Garmin Connect Mobile n'est pas requise pour utiliser la connectivité Wi-Fi.

**Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect** : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

**Entraînements et plans d'entraînement** : permet de rechercher et de sélectionner des entraînements et des plans d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus via la connexion sans fil.

**Mises à jour logicielles** : votre montre télécharge la dernière mise à jour logicielle quand une connexion Wi-Fi est disponible. La prochaine fois que vous mettrez sous tension ou déverrouillerez l'appareil, vous pourrez suivre les instructions à l'écran pour installer la mise à jour logicielle.


## Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, l'allure ou la vitesse moyenne, les données de circuit et, éventuellement, les informations reçues du capteur ANT+.

**REMARQUE** : lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

### Utilisation de l'historique

L'historique contient les précédentes activités que vous avez enregistrées sur votre appareil.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Détails**.
  - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
  - Pour sélectionner un intervalle et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Intervalle**.
  - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** (*A propos de la fonction Training Effect, page 16*).
  - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Temps dans zone** (*Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, page 21*).

- Pour voir un profil d'altitude de l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
- Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.


### Historique multisport

Votre appareil conserve le résumé global l'activité multisport, notamment les données générales de distance, temps et calories ainsi que les données provenant d'accessoires en option. Votre appareil distingue aussi les données d'activité de chaque segment de sport et de chaque transition. Ainsi, vous pouvez comparer des activités d'entraînement similaires et savoir la vitesse à laquelle vous avez avancé entre les transitions. L'historique de transition inclut la distance, le temps, la vitesse moyenne et les calories.

### Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque


Avant de voir les données de zone de fréquence cardiaque, vous devez terminer une activité avec un moniteur de fréquence cardiaque et l'enregistrer.

En visualisant votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Temps dans zone**.


### Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données relatives à la distance totale parcourue et au temps enregistrés sur votre appareil.


- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

### Utilisation de l'odomètre

L'odomètre enregistre automatiquement la distance totale parcourue, le gain d'altitude et la durée des activités.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux > Odomètre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les totaux de l'odomètre.

### Suppression de l'historique

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
  - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
- 4 Confirmez votre sélection.

### Gestion de données

**REMARQUE** : l'appareil n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me, Windows NT® et Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

## Suppression de fichiers

### AVIS

Si vous avez des doutes sur la fonction d'un fichier, ne le supprimez pas. La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

**REMARQUE** : si vous utilisez un ordinateur Apple, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

## Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de déconnecter l'appareil en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
  - Pour les ordinateurs Apple, sélectionnez l'appareil, puis **Fichier > Ejecter**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

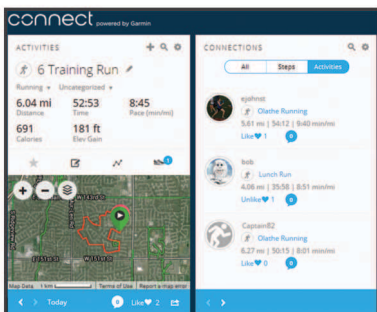
## Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez l'envoyer à votre compte Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

**Analyse de vos données** : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, les dynamiques de course, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

**REMARQUE** : certaines données nécessitent un accessoire en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque.



**Planification de vos entraînements** : vous pouvez vous fixer un objectif à atteindre et charger l'un des programmes d'entraînement quotidiens.

**Suivi de votre progression** : vous pouvez suivre vos pas quotidiens, participer à une rencontre sportive amicale avec vos contacts et réaliser vos objectifs.

**Partage de vos activités** : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

**Gestion de vos paramètres** : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

**Accès à la boutique Connect IQ** : vous pouvez télécharger des applications, des cadrans de montre, des champs de données, ainsi que des widgets.

## Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

Si vous n'avez pas couplé votre appareil Forerunner à votre smartphone, vous pouvez transférer toutes vos données d'activité depuis votre compte Garmin Connect à l'aide d'un ordinateur.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Navigation

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre appareil pour afficher votre trajet sur une carte, enregistrer des positions et connaître le chemin du retour.

## Parcours

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail.

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

## Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer > Parcours > Créer nouveau**.
- 2 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez ✓.
- 3 Sélectionnez **Ajouter une position**.
- 4 Sélectionnez une option.
- 5 Si nécessaire, répétez les étapes 3 à 4.
- 6 Sélectionnez **Terminé > Effectuer parcours**. Les informations de navigation s'affichent.
- 7 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

## Enregistrement de votre position

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle pour y revenir plus tard.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez 📍.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Modification des positions enregistrées

Vous pouvez supprimer une position enregistrée ou modifier son nom, son altitude et d'autres informations qui s'y rapportent.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer > Positions enregistrées**.
- 2 Sélectionnez une position enregistrée.

3 Sélectionnez une option pour modifier la position.

### Suppression de toutes les positions enregistrées

Vous pouvez supprimer toutes vos positions enregistrées en une seule fois.

À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Positions enregistrées** > **Tout supprimer**.

### Navigation jusqu'à votre point de départ

Vous pouvez revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Pendant une activité, sélectionnez **STOP** > **Retour au départ**.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**.



Votre position actuelle ①, le tracé à suivre ② et votre destination ③ apparaissent sur la carte.

### Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement de votre position actuelle vers une nouvelle position.

- 1 Si besoin, sélectionnez **START** > **Ajouter** > **Proj. waypnt** pour ajouter l'application de projection du waypoint à la liste des applications.
- 2 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'application à la liste de vos favoris.
- 3 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Proj. waypnt**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le cap suivi.
- 5 Sélectionnez **START**.
- 6 Appuyez sur **DOWN** pour sélectionner une unité de mesure.
- 7 Appuyez sur **UP** pour saisir la distance.
- 8 Sélectionnez **START** pour enregistrer.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

### Navigation vers une destination

Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer**.
- 2 Sélectionnez une catégorie.
- 3 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 4 Sélectionnez **Rallier**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 5 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

### Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB

Vous pouvez enregistrer une position MOB et lancer automatiquement la navigation pour y retourner.

**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long des boutons pour accéder à la fonction MOB/homme à la mer (*Personnalisation des boutons de direction*, page 29).

À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Dernier MOB**.

Les informations de navigation s'affichent.

### Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer l'appareil vers un objet situé à distance (un château d'eau par exemple), verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Voir & rallier**.
- 2 Dirigez le haut du cadran de montre vers un objet et appuyez sur **START**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 3 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

### Arrêt de la navigation

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Arrêter la navigation**.

### Carte

↖ représente votre position sur la carte. Les noms et les symboles des lieux apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation de carte (*Recadrage et zoom de carte*, page 23)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte*, page 23)

### Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton **≡**.
- 3 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, sélectionnez **START**.
  - Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, sélectionnez **UP** et **DOWN**.
  - Pour quitter, sélectionnez **BACK**.

### Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données.

Maintenez le bouton **≡** enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Carte**.

**Orientation** : permet de définir l'orientation de la carte. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de l'écran. L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de l'écran.

**Positions de l'utilisateur** : permet d'afficher ou de masquer les positions enregistrées sur la carte.


**Zoom auto** : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom adapté pour une utilisation optimale de votre carte. Quand cette option est désactivée, vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière manuel.



## Paramètres de navigation


Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

### Personnalisation des éléments cartographiques

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Écrans de données**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Carte** pour activer ou désactiver la carte.
  - Sélectionnez **Guide** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
  - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
  - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

### Paramètres de cap

Vous pouvez régler le comportement du pointeur qui s'affiche lors de la navigation.

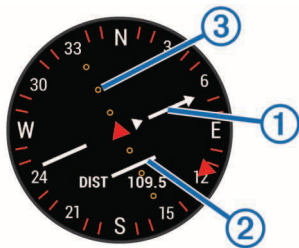
Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Navigation > Type**.

**Relèvement** : cette option pointe dans la direction de votre destination.

**Parcours** : cette option affiche votre position en fonction de la ligne d'itinéraire menant à votre destination (*Pointeur de cap, page 24*).

### Pointeur de cap


Le pointeur de cap est très utile lorsque vous naviguez vers votre destination en ligne droite, sur l'eau par exemple. Il peut vous aider à revenir sur la bonne voie lorsque vous vous écartez de votre itinéraire pour éviter des obstacles ou des dangers.



Le pointeur de cap ① indique votre position en fonction de la ligne d'itinéraire menant à votre destination. L'indicateur d'écart de route (CDI) ② indique la déviation (vers la droite ou vers la gauche) par rapport au parcours. Les points ③ vous indiquent le degré de déviation par rapport au parcours.


### Configuration d'un indicateur de cap


Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Indicateur du cap suivi**.

### Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.

- Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
- 4 Sélectionnez **État** pour activer l'alarme.
  - 5 Saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

## Capteurs ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations concernant la compatibilité et l'achat de capteurs facultatifs, rendez-vous sur <http://buy.garmin.com>.

### Couplage des capteurs ANT+

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin. Lors de la première connexion d'un capteur ANT+ à votre appareil, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous commencez votre activité et que le capteur est actif et à portée.

**REMARQUE** : si votre appareil était vendu avec un capteur ANT+, les appareils sont déjà couplés.

- 1 Installez le capteur ou le moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Rapprochez l'appareil à moins d'1 cm du capteur et patientez pendant que l'appareil s'y connecte.

Quand l'appareil le détecte, un message apparaît. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

- 3 Si besoin, sélectionnez **Menu > Paramètres > Capteurs et accessoires** pour gérer les capteurs ANT+.

### Accéléromètre

Votre appareil est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque).

L'accéléromètre s'éteint après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile. Lorsque la pile est faible, un message apparaît sur l'appareil. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

### Entraînez-vous avec un accéléromètre

Avant d'aller courir, vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil Forerunner (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*).

Vous pouvez courir en salle avec un accéléromètre pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence. Vous pouvez aussi courir à l'extérieur avec un accéléromètre pour enregistrer vos données de cadence conjointement à l'allure et la distance calculées par le GPS.

- 1 Installez votre accéléromètre en suivant les instructions fournies.
- 2 Sélectionnez une activité de course à pied.
- 3 Allez vous entraîner.

### Étalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

### Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+, page 24*).

L'accéléromètre se calibre tout seul, mais vous pouvez améliorer la précision des données de vitesse et de distance en effectuant quelques courses en extérieur avec le GPS activé.


- 1 Sortez et restez 5 minutes dans un endroit offrant une vue dégagée sur le ciel.
- 2 Démarrez une activité de course à pied.
- 3 Suivez une piste sans vous arrêter pendant 10 minutes.
- 4 Arrêtez votre activité et enregistrez-la.

La valeur d'étalonnage de l'accéléromètre se met alors à jour en fonction des données enregistrées. Normalement, si votre façon de courir de change pas, vous ne devriez pas avoir à réétalonner votre accéléromètre.

### Étalonnage manuel de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez le coupler à l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+*, page 24).


Si vous connaissez votre facteur d'étalonnage, nous vous recommandons d'étalonner votre appareil manuellement. Si vous avez étalonné un accéléromètre avec un autre produit Garmin, vous connaissez sans doute ce facteur.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Facteur étalonnage > Définir la valeur**.
- 5 Réglez le facteur d'étalonnage :
  - Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop courte.
  - Réduisez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop longue.

### Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre

Pour pouvoir personnaliser la vitesse et la distance de votre accéléromètre, vous devez coupler votre appareil avec le capteur de l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+*, page 24).

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à ce qu'il calcule la vitesse et la distance à partir des données de votre accéléromètre au lieu des données du GPS.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Vitesse** ou **Distance**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Indoor** lorsque vous vous entraînez avec le GPS désactivé (en intérieur le plus souvent).
  - Sélectionnez **Toujours** pour utiliser les données de votre accéléromètre sans tenir compte du paramètre GPS.

### Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option

Vous pouvez utiliser un capteur de vitesse ou de cadence de vélo compatible pour envoyer des données vers votre appareil.

- Couplez le capteur à votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+*, page 24).
- Mettez à jour vos informations de profil sportif utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 7).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 39).
- Allez vous entraîner (*Démarrage d'une activité*, page 1).

### Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) pour obtenir une liste de capteurs ANT+ compatibles avec votre appareil (comme le Vector™).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (*Définition des zones de puissance*, page 8).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Configuration d'une alerte*, page 27).
- Personnalisez les champs de données de puissance (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

### Utilisation de commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano® Di2™, vous devez les coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+*, page 24). Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 26). L'appareil Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

### Repérage

Votre appareil Forerunner peut être utilisé avec l'appareil Varia Vision™, les feux intelligents Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer votre vigilance. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.


**REMARQUE** : vous aurez peut-être besoin de mettre à jour le logiciel Forerunner avant de coupler des appareils Varia (*Mise à jour du logiciel*, page 33).

### tempe

Le tempe est un capteur de température sans fil ANT+. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises de température. Vous devez coupler le tempe à votre appareil pour afficher les données de température du tempe.

## Personnalisation de l'appareil

### Personnalisation de la liste de vos activités

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez une activité afin de personnaliser les paramètres, définissez-la comme activité favorite, modifiez l'ordre d'apparence, etc.
  - Sélectionnez **Ajout. applications** pour ajouter des activités ou créer des activités personnalisées.

### Personnalisation de la série des widgets

Vous pouvez modifier l'ordre des widgets dans la série des widgets, supprimer des widgets et ajouter de nouveaux widgets.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Widgets**.
- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du widget dans la série de widgets.

- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le widget de la série de widgets.


5 Sélectionnez **Ajouter des widgets**.

6 Sélectionnez un widget.

Le widget est ajouté à la série de widgets.

## Paramètres d'activité

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque application Activité préchargée en cohérence avec vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des pages de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activité.

Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

**Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 26*).

**Transitions** : permet d'ajouter des transitions pour les activités multisports.

**Verrouiller les touches** : verrouille les boutons pendant les activités multisports pour éviter que vous n'appuyiez dessus par accident.

**Répéter** : permet d'utiliser l'option de répétition pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité.

**Métronomie** : émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante (*Utilisation du métronome, page 7*).

**Auto Lap** : permet de définir les options de la fonction Auto Lap® (*Marquage de circuits par distance, page 27*).

**Auto Pause** : permet de régler l'appareil afin d'arrêter d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur (*Activation d'Auto Pause®, page 27*).

**Ascension automatique** : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré.

**Descente auto** : permet de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré.

**Vitesse 3D** : permet de calculer votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement (*Vitesse et distance 3D, page 28*).

**Distance 3D** : permet de calculer la distance parcourue à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

**Défilement automatique** : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne (*Utilisation du défilement automatique, page 28*).

**Alertes de segment** : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche.

**GPS** : permet de régler le mode de l'antenne GPS. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS vous permet d'améliorer les performances dans les environnements extrêmes et d'acquérir plus rapidement votre position. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS consomme plus d'énergie que l'activation de l'option GPS seule. L'option UltraTrac permet d'enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac, page 28*).

**Taille de la piscine** : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.

**Détection des mouvements** : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

**Attente avant mode économie d'énergie** : permet de régler le paramètre de temporisation du mode d'économie d'énergie pour l'activité (*Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie, page 28*).

**Couleur d'arrière-plan** : permet de choisir le noir ou le blanc comme couleur de fond d'écran de chaque activité.


**Couleur nuance** : permet de choisir la couleur de la nuance de chaque activité pour mieux identifier l'activité active.

**Renommer** : permet de choisir le nom de l'activité.

**Restaur. réglages par déf.** : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

## Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez afficher, masquer et modifier la présentation et le contenu des écrans de données de chaque activité.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Écrans de données**.

6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.

7 Sélectionnez une option :


- Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
- Sélectionnez un champ pour modifier les données qui apparaissent dans le champ.
- Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.

8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter un écran de donnée à la série.

Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

## Ajout d'une carte à une activité

Vous pouvez ajouter la carte à la série d'écrans de données d'une activité.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouveau > Carte**.

## Alertes

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis, à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure et à naviguer jusqu'à votre destination. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

**Alerte d'événement** : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous prévienne lorsque vous atteignez une certaine altitude.

**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche chaque fois que l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se




déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

**Alerte récurrente** : une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alerte se déclenchant toutes les 30 minutes.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Récurrente	vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir <a href="#">A propos des zones de fréquence cardiaque, page 7</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 8</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Puissance	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.

### Configuration d'une alerte


- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- Sélectionnez **Alarmes**.
- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- Si nécessaire, activez l'alerte.

Pour les alertes d'événement et les alertes récurrentes, un message apparaît chaque fois que vous atteignez la valeur de l'alerte. Pour les alertes de limite, un message apparaît chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée (valeurs minimale et maximale).

## Auto Lap

### Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).


- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- Sélectionnez **Auto Lap**.
- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Auto Lap** pour activer ou désactiver Auto Lap.
  - Sélectionnez **Distance automatique** pour régler la distance entre les circuits.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres système, page 29](#)).

Au besoin, vous pouvez personnaliser les pages de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit ([Personnalisation des écrans de données, page 26](#)).

### Personnalisation du Message d'alerte de circuit


Vous pouvez personnaliser un ou deux champs de données qui apparaissent dans le Message d'alerte de circuit.

- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- Sélectionnez **Auto Lap > Alerte de circuit**.
- Sélectionnez un champ de données à modifier.
- Sélectionnez **Aperçu** (en option).

### Activation d'Auto Pause®


Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

**REMARQUE** : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- Sélectionnez **Auto Pause**.
- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chrono automatiquement en pause quand vous vous arrêtez.
  - Sélectionnez **Personnalisé** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre allure ou vitesse descend en dessous d'un certain niveau.

## Activation de l'ascension automatique

Vous pouvez utiliser la fonction d'ascension automatique pour détecter automatiquement les modifications de l'altitude. Vous pouvez l'utiliser pendant des activités d'escalade, de randonnée, de course à pied ou de cyclisme.


- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Ascension automatique > État > Activé**.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
  - Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
  - Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
  - Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
  - Sélectionnez **Basculement de mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.

## Vitesse et distance 3D

Vous pouvez configurer une vitesse et une distance 3D pour calculer votre vitesse ou votre distance à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement. Vous pouvez les utiliser pendant des activités de ski, escalade, navigation, randonnée, course à pied ou cyclisme.


## Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour faire automatiquement défiler tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Défilement automatique**.
- 6 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

## Modification des paramètres GPS

Par défaut, l'appareil s'appuie sur la technologie GPS pour rechercher les satellites. Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position GPS plus rapide, vous pouvez activer l'option GPS + GLONASS. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule. L'option UltraTrac permet d'enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac*, page 28).


- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **GPS** et choisissez une option.

## UltraTrac

La fonction UltraTrac est un paramètre GPS qui enregistre des points de tracé et des données de capteur de manière plus espacée. L'activation de la fonction UltraTrac préserve

l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude.


## Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie

Les paramètres de temporisation permettent de définir la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité. Sélectionnez **Attente avant mode économie d'énergie** pour régler les paramètres de temporisation de l'activité.


**Standard** : permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité.

**Prolongée** : permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

## Suppression d'une activité ou d'une application

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour supprimer une activité de votre liste de favoris, sélectionnez **Supprimer des favoris**.
  - Pour supprimer l'activité de la liste des applications, sélectionnez **Supprimer**.

## Paramètres GroupTrack

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > GroupTrack**.

**Afficher sur la carte** : permet de visualiser des contacts sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

**Types d'activité** : permet de sélectionner les types d'activité à afficher sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.


## Paramètres de cadran de montre

Vous pouvez personnaliser l'apparence du cadran de montre en sélectionnant sa présentation, ses couleurs et d'autres données. Vous pouvez aussi télécharger des cadrans de montre personnalisés sur la boutique Connect IQ.

## Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ (*Objets Connect IQ*, page 20).


Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ installé.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter nouveau** pour parcourir d'autres cadrans de montre préchargés.
- 5 Sélectionnez **START > Appliquer** pour activer un cadran de montre préchargé ou un cadran Connect IQ installé.
- 6 Si vous utilisez un cadran de montre préchargé, sélectionnez une option **START > Personnaliser**.

7 Sélectionnez une option :

- Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Cadran**.
- Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
- Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
- Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
- Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données supplémentaires**.
- Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Couleur nuance**.
- Pour modifier la couleur d'arrière-plan, sélectionnez **Couleur de fond**.
- Pour enregistrer les modifications, sélectionnez **Terminé**.

## Paramètres système

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Système**.

**Langue** : permet de définir la langue d'affichage de l'appareil.

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure, page 29*).

**Rétroéclairage** : permet de régler les paramètres de rétroéclairage (*Modification des paramètres du rétroéclairage, page 29*).

**Sons** : permet de définir les sons de l'appareil, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

**Ne pas déranger** : active ou désactive le mode Ne pas déranger. Utilisez l'option Heure coucher pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles sur votre compte Garmin Connect.

**Menu de contrôle** : permet d'ajouter, de réorganiser et de supprimer des options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 19*).

**Boutons de direction** : permet de définir des raccourcis pour les touches de l'appareil (*Personnalisation des boutons de direction, page 29*).

**Verrouillage automatique** : vous pouvez activer le verrouillage automatique des boutons pour éviter d'appuyer sur un bouton par accident. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller les boutons pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option Mode montre pour verrouiller les boutons si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

**Unités** : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 29*).

**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de système géodésique.


**Enregistrement de données** : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

**Mode USB** : permet de configurer l'appareil pour utiliser le mode de stockage de masse ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

**Restaur. réglages par déf.** : vous permet de rétablir tous les réglages d'usine des données d'utilisateur et des paramètres (*Restauration de tous les paramètres par défaut, page 33*).

**Mise à jour du logiciel** : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express™.

## Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

**Format d'heure** : permet de définir si vous souhaitez que l'heure soit affichée au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.

**Réglage de l'heure** : permet de définir le fuseau horaire de l'appareil. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : vous permet de régler l'heure si l'option Manuel est activée.

**Alarmes** : permet de configurer des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil.

**Synchroniser avec GPS** : permet de synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

## Modification des paramètres du rétroéclairage

1 Maintenez le bouton **Menu** enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Rétroéclairage**.


3 Sélectionnez **Lors d'activité** ou **Mode montre**.

4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Touches** pour activer le rétroéclairage en cas d'appui sur une touche.
- Sélectionnez **Alarmes** pour activer le rétroéclairage en cas d'alerte.
- Sélectionnez **Mouvement** pour activer le rétroéclairage lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
- Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.
- Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité du rétroéclairage.

## Personnalisation des boutons de direction

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Boutons de direction**.

3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.

4 Sélectionnez une fonction.

## Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance, d'allure et de vitesse, d'altitude, de poids, de hauteur et de température.

1 Maintenez enfoncé le bouton .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Unités**.

3 Sélectionnez un type de mesure.

4 Sélectionnez une unité de mesure.

## Horloge


### Réglage manuel de l'heure

1 Maintenez enfoncé le bouton .


- Sélectionnez **Paramètres > Système > Heure > Réglage de l'heure > Manuel**.
- Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

### Définition d'une alarme


Vous pouvez définir jusqu'à dix alarmes. Pour chaque alarme, vous pouvez décider si elle doit sonner une fois ou plusieurs fois régulièrement.

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Horloge > Réveil > Ajouter une alarme**.
- Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure de l'alarme.
- Sélectionnez **Répéter** et choisissez quand l'alarme doit se répéter (facultatif).
- Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification (facultatif).
- Sélectionnez **Rétroéclairage > Activé** pour allumer le rétroéclairage en même temps que l'alarme.



### Suppression d'une alarme

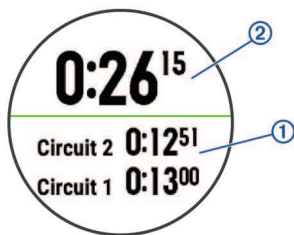
- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Horloge > Réveil**.
- Sélectionnez une alarme.
- Sélectionnez **Supprimer**.

### Démarrage du compte à rebours

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Horloge > Chrono**.
- Entrez l'heure.
- Si nécessaire, sélectionnez **Redémarrer > Activé** pour relancer automatiquement le chrono après expiration.
- Si nécessaire, sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.
- Sélectionnez **Démarrage du compte à rebours**.

### Utilisation du chronomètre

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Horloge > Chronomètre**.
- Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- Sélectionnez  pour redémarrer le compteur de circuit<sup>①</sup>.



Le temps total du chronomètre <sup>②</sup> continue de s'écouler.

- Sélectionnez **START** pour arrêter les deux chronomètres.
- Sélectionnez une option.

### Configuration des alarmes de lever et de coucher du soleil

Vous pouvez configurer des alarmes de lever et de coucher du soleil et les faire sonner pendant la durée de votre choix (en minutes ou en heures) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil.


- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.

- Sélectionnez **Horloge > Alarmes**.

- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**.
  - Sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**.
- Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure qui vous convient.

### Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Horloge > Synchroniser avec GPS**.
- Patiencez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 33).

### Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) pour acheter une caméra embarquée VIRB.

### Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*. Vous devez également configurer le widget VIRB de façon à l'afficher dans la série des widgets (*Personnalisation de la série des widgets*, page 25).

- Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- Sur votre appareil Forerunner, sélectionnez **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le widget VIRB.
- Patiencez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.
- Sélectionnez **START**.
- Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.  
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
  - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
  - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
  - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

### Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*. Vous devez également configurer le widget VIRB de façon à l'afficher dans la série des widgets (*Personnalisation de la série des widgets*, page 25).

- Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- Sur votre appareil Forerunner, sélectionnez **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le widget VIRB.
- Patiencez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.



Quand la caméra est connectée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux applications d'activité.

- 4 Pendant une activité, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 5 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 6 Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 7 Sélectionnez une option :
  - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Dém./arrêt du chrono**.

**REMARQUE** : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.

  - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres > Manuel**.
  - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.

Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.

  - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, sélectionnez **STOP**.
  - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.

## Informations sur l'appareil

### Chargement de l'appareil

#### ⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

#### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage de l'annexe.

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port USB de votre ordinateur.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

## Caractéristiques techniques

### Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de batterie	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie, mode montre	Jusqu'à 2 semaines avec le suivi des activités, les notifications de smartphone et la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode activité	Jusqu'à 24 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode UltraTrac	Jusqu'à 60 heures Jusqu'à 50 heures avec fréquence cardiaque au poignet
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM*
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart Technologie sans fil Wi-Fi

\*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Caractéristiques techniques du HRM-Swim et du HRM-Tri

Type de batterie	CR2032 (3 V) remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie du HRM-Swim	Jusqu'à 18 mois (environ 3 h/semaine)
Autonomie de la batterie du HRM-Tri	Jusqu'à 10 mois pour la préparation au triathlon (environ 1 h/jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM*

\*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Entretien de l'appareil

### AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

## Nettoyage de l'appareil

### AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à

un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

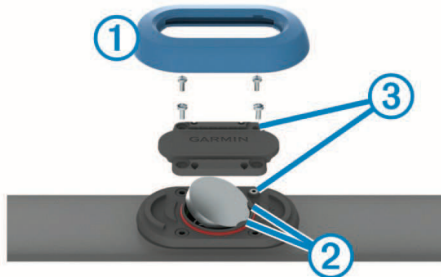
- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

**ASTUCE** : pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Remplacement de la batterie HRM-Swim et de la batterie HRM-Tri

- 1 Retirez le manchon ① du module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme (00) pour retirer les quatre vis à l'avant du module.
- 3 Retirez le cache et la batterie.
- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile sous les deux ergots en plastique ② en positionnant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.

- 6 Remettez en place le cache et les quatre vis.  
Observez l'orientation du cache. La vis à tête bombée ③ doit correspondre au trou adéquat situé sur le cache.
- REMARQUE** : ne serrez pas outre mesure.

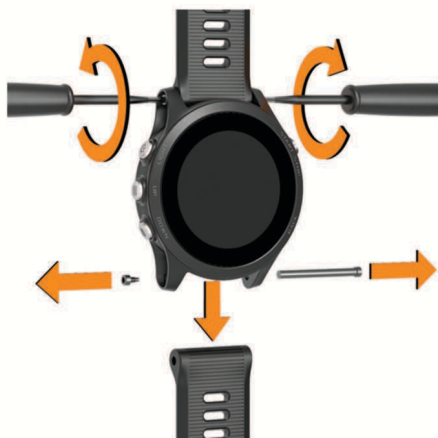
- 7 Remplacez le manchon.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

### Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un autre bracelet Forerunner ou un autre bracelet QuickFit™ compatible.

- 1 Utilisez les deux tournevis pour dévisser les barrettes.



- 2 Retirez les barrettes.
- 3 Sélectionnez une option :

- Pour installer un bracelet Forerunner, alignez le nouveau bracelet et remplacez les barrettes à l'aide des deux tournevis.
- Pour installer un bracelet QuickFit, remplacez les barrettes et appuyez pour clipser les deux parties du bracelet.



**REMARQUE** : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

## Dépannage

### Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

- 1 Maintenez le bouton enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Info produit**.

### Affichage des informations légales et de conformité

- 1 Dans les paramètres, sélectionnez **Info produit**.
- 2 Sélectionnez **DOWN** jusqu'à ce que les informations réglementaires s'affichent.

### Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect Mobile.

Ceci vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin :

- Mises à jour logicielles
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

### Configuration de Garmin Express

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Informations complémentaires

- Rendez-vous sur [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

## Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

### Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

**REMARQUE** : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge, ou encore taper dans ses mains.

### Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché dans mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché dans votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

1 Sélectionnez une option :

- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect ( (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur*, page 22)).
- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ( (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile*, page 20)).

2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données. La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

**REMARQUE** : si vous actualisez l'application Garmin Connect Mobile ou l'application Garmin Connect, vos données ne seront pas synchronisées et le nombre de vos pas ne sera pas mis à jour.

### Le nombre d'étages gravis semble erroné

Votre appareil utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications d'altitude à mesure que vous gravissez des étages. Un étage gravi équivaut à 3 m (10 pi).

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.

### Mes minutes intensives clignotent

Lorsque vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité correspondant à votre objectif de minutes intensives, les minutes intensives se mettent à clignoter.

Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

## Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

- 1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
- 2 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites. La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.

## Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
  - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile à l'aide de votre smartphone Bluetooth.
  - Connectez votre appareil à votre compte Garmin Connect à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.



Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

## Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.





**REMARQUE** : la réinitialisation de votre appareil peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pendant 15 secondes. L'appareil s'éteint.
- 2 Maintenez  enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

## Suppression des données utilisateur

**REMARQUE** : cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique.


Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez  > **Oui** pour éteindre l'appareil.
- 3 Tout en maintenant la  enfoncée, maintenez la touche  enfoncée pour mettre l'appareil sous tension.
- 4 Sélectionnez **Oui**.

## Restauration de tous les paramètres par défaut

**REMARQUE** : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique d'activités.

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Restaur. réglages par déf.** > **Oui**.

## Mise à jour du logiciel


Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et télécharger l'application Garmin Express.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB. Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

**REMARQUE** : si vous avez déjà utilisé Garmin Express pour configurer votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue si vous avez choisi la mauvaise langue pour votre appareil.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez **START**.
- 3 Faites défiler la liste jusqu'à l'avant-dernier élément, puis sélectionnez **START**.
- 4 Sélectionnez **START**.
- 5 Sélectionnez votre langue.

## Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Forerunner est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart.

Consultez le site [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité.

## Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

- Activez la technologie sans fil Bluetooth sur votre smartphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé, puis sélectionnez  pour activer la technologie Bluetooth et passer en mode couplage.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Modification des paramètres du rétroéclairage, page 29*).
- Réduisez la luminosité du rétroéclairage.
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*UltraTrac, page 28*).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctionnalités Bluetooth connectées, page 19*).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option Reprendre plus tard (*Arrêt d'une activité, page 2*).
- Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités, page 9*).
- Utilisez un cadran de montre Connect IQ qui n'est pas actualisé chaque seconde.

Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 28*).

- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications, page 18*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils, page 10*).
- Désactivez la fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 10*).

**REMARQUE** : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.


## Les données de température ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe temps en option pour consulter des données de température ambiante fiables lorsque vous portez la montre.

## Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?


Vous pouvez utiliser les paramètres de l'appareil pour coupler manuellement des capteurs ANT+. Lors de la première connexion d'un capteur à votre appareil à l'aide de la technologie sans fil ANT+, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- 2 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.  
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher**.
  - Sélectionnez votre type de capteur.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

L'appareil est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre appareil Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher**.
  - Sélectionnez votre type de capteur.



Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

## Annexe

### Champs de données

**% FC max. circ.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

**% FTP** : puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.

**% RFC** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

**%RFC circ** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

**%RFC moy.** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

**% satur. O2 musculaire** : l'estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.

**All 500m der Cir** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

**Allure** : allure actuelle.

**Allure circuit** : allure moyenne pour le circuit en cours.

**Allure dernier circuit** : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Allure dernière longueur** : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Allure moyenne** : allure moyenne pour l'activité en cours.

**Allure moyenne sur 500 m** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

**Allure pour l'intervalle en cours** : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

**Allure sur 500 m** : l'allure de nage actuelle sur 500 mètres.

**Allure sur 500 m pour le circuit** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

**Altitude** : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

**Altitude GPS** : altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.

**Altitude maximale** : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Altitude minimale** : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Arrière** : plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Ascension - Circuit** : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

**Ascension dernier circuit** : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.

**Ascension maximale** : vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.

**Ascension moyenne** : distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.

**Ascension totale** : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

**Avant** : plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Batterie du Di2** : niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.

**Cadence** : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

**Cadence** : course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).

**Cadence circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence dernier circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Cadence dernier circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Cadence moyenne** : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.

**Cadence moyenne** : course à pied. cadence moyenne pour l'activité en cours.

**Calories** : nombre de calories totales brûlées.

**Cap** : direction que vous suivez.

**Cap compas** : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.

**Cap GPS** : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.

**Chrono** : heure actuelle du compte à rebours.

**Circuits** : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

**Combinaison** : Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.

**Condition physique** : le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.

**Coucher du soleil** : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.

**Coups** : sports à rames. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

**Coups der. circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

**Coups de rame pour le circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

**Descente - Circuit** : distance verticale de descente pour le circuit en cours.

**Descente dernier circuit** : distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.

**Descente maximale** : vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.

**Descente moyenne** : distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.

**Descente totale** : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

**Dist. dern. cir.** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**Distance** : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

**Distance au suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Distance circuit** : distance parcourue pour le circuit en cours.

**Distance de l'intervalle** : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

- Distance moyenne par coup** : sports à rames. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
- Distance moyenne par mouvement** : natation. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
- Distance nautique** : distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.
- Distance par coup de rame** : sports à rames. La distance parcourue par mouvement.
- Distance par coup pour dernier circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
- Distance par coup pour le circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
- Distance par mouvement** : natation. La distance parcourue par mouvement.
- Distance restante** : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Distance verticale jusqu'à destination** : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Dist mouv circuit** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
- Dist mouv der cir** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
- Durée moy. du circuit** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
- Efficacité du pédalage** : mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
- Energie** : activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.
- Équilibre** : équilibre de puissance gauche/droite actuel.
- Équilibre circuit** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
- Équilibre moyen** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
- Équilibre moyen 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre moyen 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre moyen 3 s** : moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre TCS** : équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
- Équilibre TCS circuit** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
- Équilibre TCS moyen** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
- ETA** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- ETA au suivant** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- ETE** : estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- FC %Max** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
- FC circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
- FC moy. % max.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
- Fluidité coup pédale** : mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
- Fré.mvt.der.long.** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
- Fréq. coups pour circ.** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
- Fréq. mouv. circ.** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
- Fréq cps der circ** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
- Fréq mouv d. cir.** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
- Fréq mouvement** : natation. nombre de mouvements par minute (m/mn).
- Fréq mouv moy** : natation. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
- Fréq mouvt, int** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
- Fréquence cardia.** : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
- Fréquence cardiaque moyenne** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
- Fréquence de coup de rame** : sports à rames. nombre de mouvements par minute (m/mn).
- Fréquence moyenne des coups** : sports à rames. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
- GPS** : intensité du signal satellite GPS.
- Hémoglobine totale** : l'estimation du total d'oxygène musculaire pour l'activité en cours.
- Heure** : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
- Hors parcours** : distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Intensity Factor** : le Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
- Intervalle % RFC maximale** : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
- Intervalle FC % FC maximale** : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
- Intervalle FC maximale** : la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
- Intervalle FC moyenne** : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
- Intervalle Moy % FC max** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
- Intervalle Moyenne % RFC** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
- Latitude/Longitude** : position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.
- Lever Sol.** : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

- Longueur de foulée** : longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
- Longueur des foulées circuit** : longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
- Longueur moyenne des foulées** : longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
- Longueurs** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.
- Longueurs dans l'intervalle** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
- Max. en 24 heures** : la température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
- Min. en 24 heures** : la température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
- Mouv. dern. long.** : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- Mouvements** : natation. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
- Mouvements pour le circuit** : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
- Mouvements pour le dernier circuit** : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
- Moy. PCO** : la répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
- Mvts int/long** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
- Mvts moy/long** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
- Niv. charge batterie** : énergie restante.
- NP** : le Normalized Power™ pour l'activité en cours.
- NP circuit** : la Normalized Power moyenne pour le circuit en cours.
- NP dernier circuit** : Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
- Osci.ver.circuit** : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
- Oscil. ver. moy.** : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
- Oscillation verticale** : nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
- Parcours** : direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- PCO** : la répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
- PCO circ.** : la répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
- Pente** : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
- Phase de puissance à gauche** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
- Pic de phase de puissance à gauche** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
- Position** : position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
- Position destination** : position de votre destination finale.
- PP D circ** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
- PP droit** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
- PP G circ** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
- PP moy D** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
- PP moy G** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
- PPP droit** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
- PPP droite, moyenne** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
- PPP droite circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
- PPP gauche, circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
- PPP moyen gauche** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
- Pression ambiante** : pression environnementale non étalonnée.
- Pression Barometrique** : pression actuelle étalonnée.
- Puissance** : puissance actuelle en watts.
- Puissance circuit** : puissance moyenne pour le circuit en cours.
- Puissance dernier circuit** : puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- Puissance maximale** : puissance maximale pour l'activité en cours.
- Puissance maximale du circuit** : puissance maximale pour le circuit en cours.
- Puissance moyenne** : puissance moyenne pour l'activité en cours.
- Puissance moyenne 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.
- Puissance moyenne 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
- Puissance moyenne 3 s** : moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
- Rapport de transmission** : nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
- Rapports poids/puissance** : puissance actuelle en watts par kilogramme.
- Rapport vertical** : ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.
- Rapport vertical circuit** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
- Rapport vertical moyen** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
- Relèvement** : direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Répéter tous les** : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

**Swolf dernière longueur** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Swolf moyenne** : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 3*). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.

**SWOLF pour l'intervalle en cours** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

**SWOLF pour le circuit en cours** : score SWOLF pour le circuit en cours.

**SWOLF pour le dernier circuit** : score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.

**Taux plané** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.

**TE aérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.

**TE anaérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.

**Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur temps avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

**Temps assis** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.

**Temps assis circuit** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.

**Temps au suivant** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Temps circuit** : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

**Temps d'arrêt** : le temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.

**Temps dans zone** : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

**Temps de contact au sol moyen** : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.

**Temps de déplacement** : le temps total en déplacement pour l'activité en cours.

**Temps de repos** : chrono de la pause en cours (natation en piscine).

**Temps dernier circuit** : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

**Temps écoulé** : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

**Temps en danseuse** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.

**Temps en danseuse circuit** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.

**Temps intervalle** : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

**Temps pour plusieurs sports** : temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.

**Tps con.sol cir.** : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

**Tps contact sol** : temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

**TSS** : le Training Stress Score™ pour l'activité en cours.

**Tx plané dest.** : taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Ty. mvt der.long.** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Type mvt, int** : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

**Vitesse circuit** : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

**Vitesse dernier circuit** : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Vitesse globale moy.** : la vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.

**Vitesse maximale** : vitesse maximale pour l'activité en cours.

**Vitesse moyenne** : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

**Vitesse moyenne en déplacement** : vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.

**Vitesse nautique** : vitesse actuelle en nœuds.

**Vitesses** : plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Vitesse verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.

**Vitesse verticale jusqu'à cible** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**VMG** : vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Waypoint de destination** : dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Waypoint suivant** : prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Zone de fréquence cardiaque** : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

**Zone de puissance** : zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

## Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4



Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

## Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez également utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068

Dimensions des roues	L (mm)
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200

## Licence BSD à 3 clauses

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Tous droits réservés.

La redistribution et l'utilisation en formes source et binaire, avec ou sans modification, sont permises pourvu que les conditions suivantes soient respectées :





- Toute redistribution de code source doit être accompagnée de la mention de copyright susmentionnée, de la présente liste de conditions et de la clause de non-responsabilité ci-dessous.
- Toute redistribution en forme binaire doit contenir, dans la documentation l'accompagnant et/ou le matériel fourni, la mention de copyright susmentionnée, la présente liste de conditions et la clause de non-responsabilité ci-dessous.
- Le nom de l'auteur ou les noms de ses contributeurs ne sauraient être utilisés pour promouvoir des produits dérivés de ce logiciel sans autorisation écrite préalable.

CE LOGICIEL EST FOURNI PAR LES DETENTEURS DES DROITS D'AUTEUR ET LES CONTRIBUTEURS « EN L'ETAT » ET EST DEPOURVU DE TOUTES FORMES DE GARANTIES EXPRESSES OU TACITES, INCLUANT, SANS TOUTEFOIS

S'Y LIMITER, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITE MARCHANDE ET D'ADEQUATION A UN USAGE PARTICULIER. EN AUCUN CAS LES DETENTEURS DES DROITS D'AUTEUR ET LES CONTRIBUTEURS NE POURRONT ETRE TENUS POUR RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE DIRECT, INDIRECT, ACCESSOIRE, PARTICULIER OU CONSECUTIF NI D'AUCUN DOMMAGE-INTERET PUNITIF (INCLUANT, SANS TOUTEFOIS S'Y LIMITER, L'ACQUISITION DE PRODUITS OU SERVICES DE SUBSTITUTION, LA PERTE DE JOUISSANCE, DE DONNEES OU DE BENEFICES, OU L'INTERRUPTION DES ACTIVITES), QUELLES QU'EN SOIENT LES CAUSES ET QUEL QUE SOIT LE TYPE DE RESPONSABILITE, CONTRACTUELLE, SANS FAUTE OU FONDEE SUR UN DELIT CIVIL (INCLUANT, SANS TOUTEFOIS S'Y LIMITER, LA NEGLIGENCE) LIES, D'UNE MANIERE OU D'UNE AUTRE, A L'UTILISATION DE CE LOGICIEL, MEME SI MENTION A ETE FAITE DE LA POSSIBILITE DE TELS DOMMAGES.

## Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.

	Courant alternatif. L'appareil est adapté à du courant alternatif.
	Courant continu. L'appareil est adapté à du courant continu uniquement.
	Fusible. Indique une caractéristique ou l'emplacement d'un fusible.
	Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.

# Index

## A

accéléromètre **24, 25**  
accessoires **24, 25, 33, 34**  
activités **1, 2, 26, 28**  
commencer **1**  
enregistrement **2**  
personnalisé **2, 25**  
alarmes **26, 30**  
alertes **24, 26, 27, 30**  
analyse de swing **4**  
applications **19–21**  
smartphone **18**  
ascension automatique **28**  
athlète professionnel **8**  
Auto Lap **27**  
Auto Pause **27**

## B

batterie  
chargement **31**  
optimisation **18, 28**  
remplacement **32**  
bracelets **32**

## C

cadence **7, 12, 13**  
alertes **27**  
capteurs **25**  
cadrons de montre **20, 28**  
calendrier **5**  
calorie, alertes **27**  
capteurs ANT+ **24, 25**  
couplage **24**  
capteurs Bluetooth, couplage **34**  
capteurs de vélo **25**  
capteurs de vitesse et de cadence **25**  
caractéristiques techniques **31**  
carte **23**  
carte de score **4**  
cartes **24, 26**  
exploration **23**  
navigation **23**  
champs de données **20**  
chargement **31**  
chrono **1, 2, 10, 21**  
à rebours **30**  
chronomètre **30**  
cible **6**  
circuits **1**  
commandes de la musique **19**  
compas **24**  
paramètres **24**  
compte à rebours **30**  
condition physique **1, 14, 16, 17**  
Connect IQ **20, 21**  
connexion **18**  
coordonnées **23**  
couplage **18**  
capteurs ANT+ **10, 34**  
capteurs Bluetooth **34**  
smartphone **18, 34**  
couplage des capteurs ANT+ **24**  
course **6**

## D

défilement automatique **28**  
dépannage **10–12, 14, 18, 33, 34**  
dimensions des roues **39**  
distance **28**  
alertes **24, 27**  
dogleg **4**  
données  
pages **26**  
stockage **12, 22**  
téléchargement **20**  
transfert **22**  
données utilisateur, suppression **22**  
dynamiques de course **12–14**

## E

écran **29**  
effort d'entraînement **16**  
enregistrement d'activités **1, 2, 10**  
entraînement **1, 5, 6, 19**  
plans **4, 5**  
entraînement au triathlon **2, 3**  
entraînement en salle **2, 24**  
entraînements **3–5**  
chargement **5**

## F

favoris **25**  
fractionnés **3**  
entraînements **5**  
fréquence cardiaque **1, 9, 10**  
alertes **27**  
couplage des capteurs **10**  
moniteur **10–12, 14, 15, 32**  
zones **7, 8, 14, 21**  
fuseaux horaires **30**

## G

Garmin Connect **4, 5, 18–22**  
stockage de données **22**  
Garmin Connect Mobile **18**  
Garmin Express **21, 32**  
mise à jour du logiciel **32**  
GLONASS **28, 29**  
GPS **1, 28, 29**  
signal **33**  
GroupTrack **20, 28**

## H

heure **29**  
alertes **27**  
fuseaux horaires et formats d'heure **29**  
paramètres **29**  
heures de lever et coucher du soleil **30**  
historique **10, 21**  
suppression **21**  
transfert vers l'ordinateur **22**  
homme à la mer (MOB) **23**  
horloge **1, 30**

## I

icônes **1**  
ID de l'appareil **32**  
intervalles **3**  
itinéraires **23**

## J

jumpmaster **3**

## L

langue **29**  
layup **4**  
LiveTrack **20**  
logiciel  
licence **32**  
mise à jour **20, 32, 33**  
version **32**  
longueur de foulée **12, 13**  
longueurs **3**

## M

menu **1**  
menu de contrôle **19**  
menu principal, personnalisation **25**  
mesure de la distance parcourue **4**  
mesures **4**  
météo **19**  
métronome **7**  
Minutes intensives **9, 33**  
mises à jour, logiciel **20, 33**  
MOB **23**  
mode montre **28**  
mode sommeil **9**  
multisport **2, 3, 21**

## N

nages **3**  
natation **3, 10, 11**  
navigation **22, 24, 26**  
arrêt **23**  
Voir&rallier **23**  
nettoyage de l'appareil **11, 12, 31**  
notifications **18**

## O

objectifs **6**  
odomètre **4, 21**  
oscillation verticale **12, 13**

## P

paramètre de cap **24**  
paramètres **9, 23–26, 28, 29, 33**  
paramètres système **29**  
parcours **22, 24**  
création **22**  
lecture **4**  
sélection **4**  
personnalisation de l'appareil **19, 26, 29**  
pile, optimisation **34**  
positions **23**  
enregistrement **22**  
modification **22**  
suppression **22, 23**  
profil utilisateur **7**  
profils **1**  
activité **1, 2**  
utilisateur **7**  
puissance (force) **14**  
alertes **27**  
mètres **17, 25, 39**  
zones **8**

## R

raccourcis **19**  
rapport vertical **12, 13**  
records personnels **6**  
suppression **6**  
récupération **14, 15**  
réinitialisation de l'appareil **33**  
remplacement de la pile **32**  
rétroéclairage **1, 29**

## S

score d'effort **16**  
score swolf **3**  
segments **6, 7**  
seuil lactique **14, 17**  
signaux satellites **33**  
ski  
alpin **3**  
snowboard **3**  
smartphone **18, 20, 34**  
applications **18, 19, 21**  
couplage **18, 34**  
snowboard **3**  
sport **16**  
statistiques **4**  
statut d'entraînement **14, 15**  
suivi des activités **8, 9**  
suppression  
historique **21**  
records personnels **6**  
toutes les données utilisateur **22, 33**

## T

taille de la piscine **10**  
technologie Bluetooth **1, 18, 19, 34**  
Technologie Bluetooth **18**  
téléchargement des données **20**  
télécommande VIRB **30**  
tempe **25, 34**  
température **25, 34**  
temps de contact avec le sol **12, 13**  
temps final estimé **16**  
tonalités **7, 30**  
touches **1, 19, 29, 31**

TracBack **2, 23**  
tracés **23**  
Training Effect **14, 16**

## **U**

UltraTrac **28**  
unités de mesure **29**  
USB **33**  
déconnexion **22**

## **V**

Virtual Partner **5, 6**  
vitesse **28**  
VO2 max. **14–16, 38**  
Voir&rallier **23**  
vue détaillée du Green, emplacement du trou  
**4**

## **W**

waypoints, projection **23**  
Wi-Fi **33**  
connexion **21**  
widgets **10, 18–20**

## **Z**

zones  
fréquence cardiaque **7, 8**  
heure **30**  
puissance **8**





