

HRM 200

Manuel d'utilisation

© 2025 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 pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. Garmin Connect™ est une marque commerciale de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04896

Table des matières

Instructions du moniteur de fréquence cardiaque..... 1

Couplage et configuration.....	1
Port du HRM 200.....	4

Informations sur l'appareil..... 5

Entretien de la sangle.....	5
Remplacement de la pile.....	6
Caractéristiques.....	7

Dépannage..... 7

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	7
Comment vérifier le niveau de la batterie ?.....	8
Personnalisation des paramètres HRM 200 dans l'application Garmin Connect.....	8
Voyant LED d'état.....	8
Mise à jour du logiciel HRM 200.....	10
Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect.....	10

Instructions du moniteur de fréquence cardiaque

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 importantes sur le produit.

Couplage et configuration


Types de connexion et comportement des voyants

Le HRM 200 prend en charge les types de connexions sécurisées et ouvertes.

Sécurisé : les connexions Bluetooth® sécurisées sont chiffrées et authentifiées. Pour obtenir la liste des appareils Garmin® qui prennent en charge les connexions sécurisées, rendez-vous sur www.garmin.com/hrm_connection_types. Certains appareils Garmin nécessiteront peut-être une mise à jour logicielle.

Lorsque le HRM 200 est actif et que la connexion est sécurisée, le voyant clignote   (2 fois) toutes les cinq secondes.

Ouvert : les connexions ouvertes prennent en charge tous les appareils Garmin compatibles avec les moniteurs de fréquence cardiaque. Les connexions ANT+® et certaines connexions Bluetooth sont ouvertes. Les connexions ouvertes sont également recommandées pour le couplage Bluetooth avec les montres connectées, tablettes ou équipements de fitness tiers.

Lorsque le HRM 200 est actif et que la connexion est ouverte, le voyant clignote    (3 fois) toutes les cinq secondes.

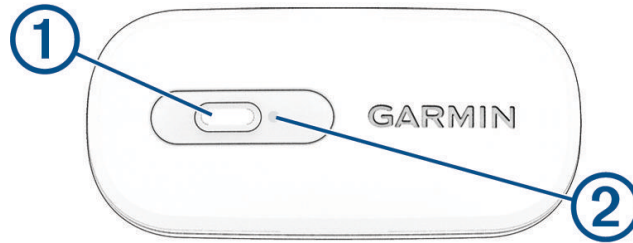
ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage.

Couplage du HRM 200 avec votre appareil Garmin

Il est préférable de coupler le HRM 200 à votre appareil Garmin compatible avant de le porter. Cela vous permet de voir la LED et d'appuyer sur le bouton facilement.

Vous pouvez coupler le HRM 200 à votre appareil Garmin, montre connectée, tablette ou équipement de fitness compatibles (*Types de connexion et comportement des voyants, page 1*).

- 1 Appuyez sur le bouton ① du module HRM 200 pour le réactiver.



Le voyant LED ② clignote ■ ■ lorsqu'il est actif et utilise une connexion sécurisée.

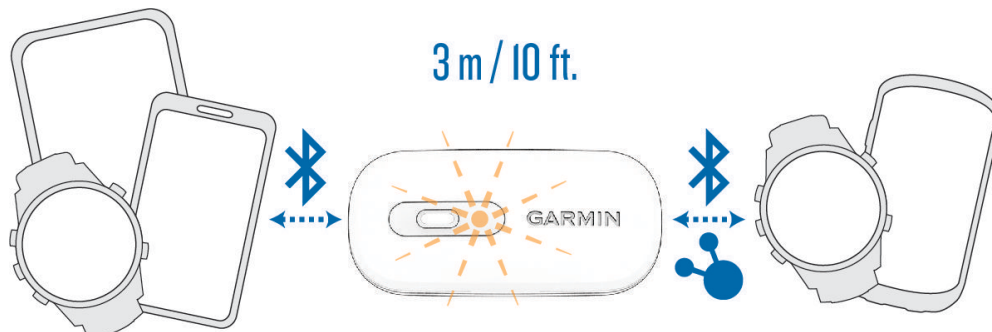
REMARQUE : le voyant cesse de clignoter au bout de 2 minutes. Vous pouvez appuyer sur le bouton pour rallumer le voyant (*Personnalisation des paramètres HRM 200 dans l'application Garmin Connect, page 8*).

- 2 Vérifiez que votre appareil Garmin prend en charge le type de connexion indiqué par le voyant.

Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer entre les types de connexions (*Types de connexion et comportement des voyants, page 1*). Le voyant clignote ■ ■ ■ lorsqu'il est actif et utilise une connexion ouverte.

ASTUCE : de nombreux appareils et applications compatibles utilisent une connexion ouverte.

- 3 Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour activer le mode couplage.



Le voyant clignote ■ en continu.

Le moniteur HRM 200 reste en mode couplage pendant cinq minutes.

Pour sortir du mode de couplage, vous pouvez appuyer sur le bouton.

- 4 Sélectionner une option :

- Sur votre appareil Garmin, ouvrez le menu des capteurs pour ajouter le capteur de fréquence cardiaque externe.

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

- Sur votre appareil tiers, ouvrez les paramètres Bluetooth.

Le HRM 200 devrait s'afficher dans la liste des appareils disponibles.

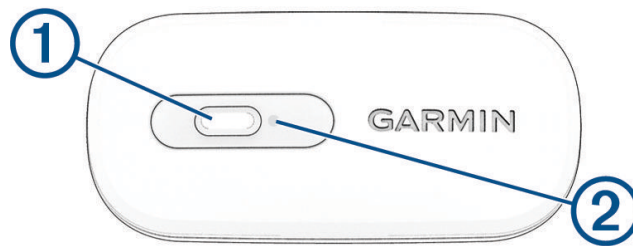
- 5 Sélectionnez le HRM 200.


Après le premier couplage, votre appareil reconnaît automatiquement le HRM 200 à chaque fois qu'il est actif et à portée.

Couplage du HRM 200 avec l'application Garmin Connect™

L'application Garmin Connect vous permet de personnaliser les paramètres et de recevoir des mises à jour logicielles.

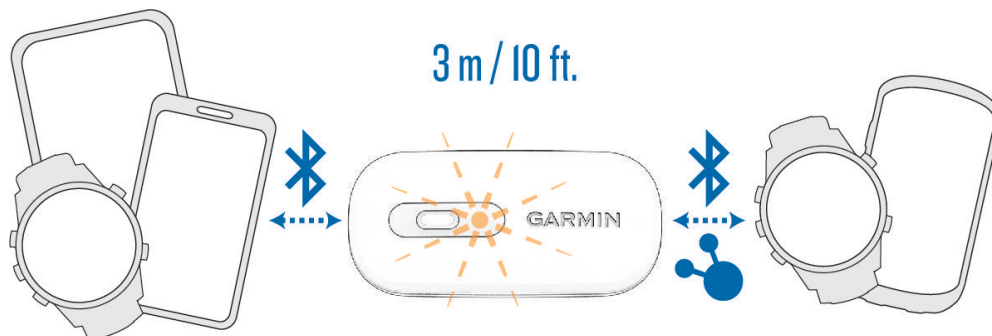
- 1 Appuyez sur le bouton ① du module HRM 200 pour le réactiver.



Le voyant LED ② clignote  lorsque l'appareil est actif et qu'il émet.

REMARQUE : le voyant cesse de clignoter au bout de 2 minutes. Vous pouvez appuyer sur le bouton pour rallumer le voyant (*Personnalisation des paramètres HRM 200 dans l'application Garmin Connect, page 8*).

- 2 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 3 Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour activer le mode couplage.



Le voyant clignote  en continu.

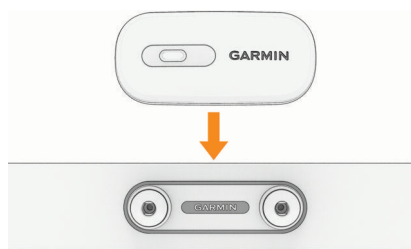
Le moniteur HRM 200 reste en mode couplage pendant cinq minutes.

Pour sortir du mode de couplage, vous pouvez appuyer sur le bouton.

- 4 Pour ajouter votre HRM 200 à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

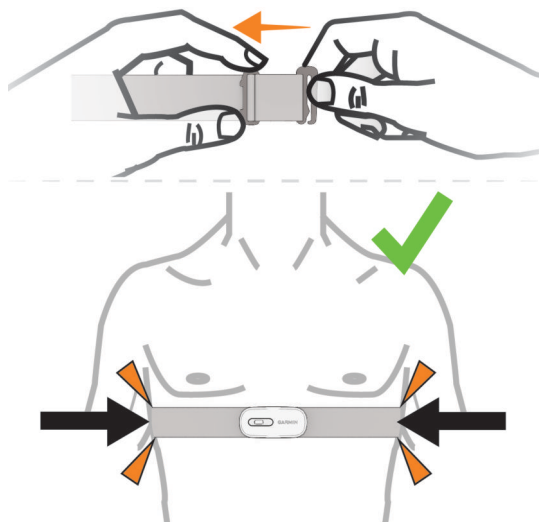
Port du HRM 200

- 1 Insérez le module dans la sangle.

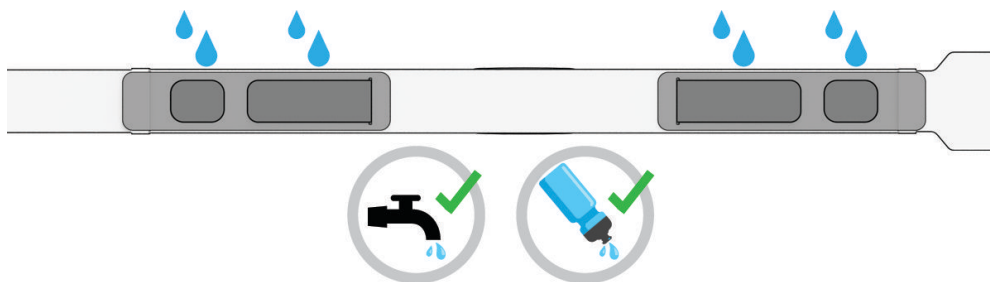


REMARQUE : les deux logos Garmin doivent être orientés vers le haut.

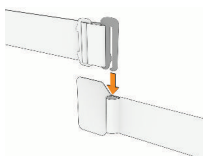
- 2 Réglez la sangle.



- 3 Humidifiez les capteurs.



- 4 Fermez la sangle sur le côté droit de votre corps.



Informations sur l'appareil

Entretien de la sangle

Avant de nettoyer la sangle, veuillez à détacher et à retirer le module.

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut la détériorer de manière irréversible et réduire la précision des données que l'appareil enregistre.

L'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

Un passage au sèche-linge risque d'endommager définitivement la sangle.

Un lavage dans de l'eau chaude à une température supérieure à 40 °C (104 °F) risque d'endommager définitivement la sangle.

Lavez la sangle après chaque exposition au chlore ou à d'autres produits chimiques pour piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.

Astuces pour le stockage et la protection

AVIS

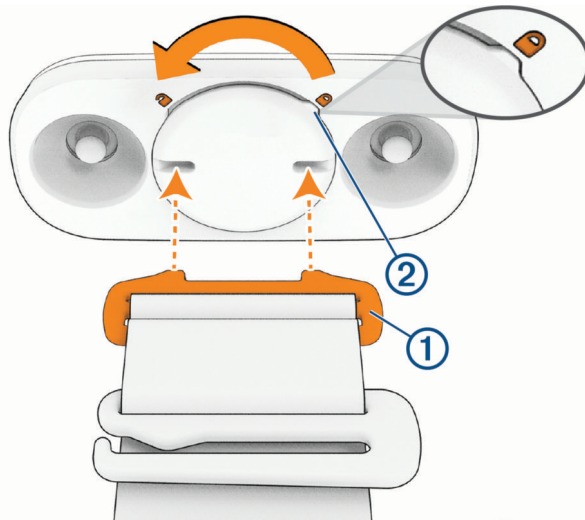
Limitez l'exposition à la crème solaire, à l'eau de Javel, aux répulsifs anti-moustiques et aux produits chimiques présents dans certains déodorants, produits nettoyants pour le corps, savons pour les mains et pommades de premiers soins. Plus précisément, le propylène glycol, le dipropylène glycol et l'acide éthylène diamine tétra-acétique (EDTA) peuvent endommager la sangle.


- Pour stocker le moniteur de fréquence cardiaque, posez-le à plat.
- Évitez de plier ou de rouler le moniteur de fréquence cardiaque.
- Ne stockez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil ou à des températures extrêmes.

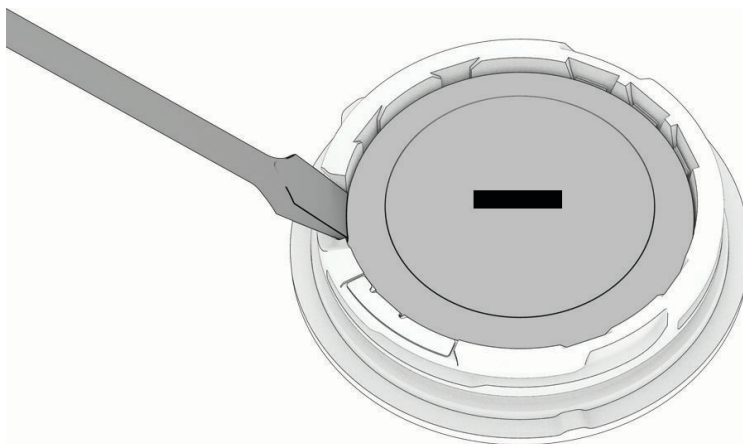
Remplacement de la pile

La sangle du HRM 200 est dotée d'un outil permettant d'ouvrir le couvercle de la batterie.

- 1 Détachez et retirez le module.
- 2 Repérez la boucle de réglage de la taille ① sur la sangle du HRM 200.
Cette boucle fait également office d'outil pour ouvrir le couvercle de la batterie.



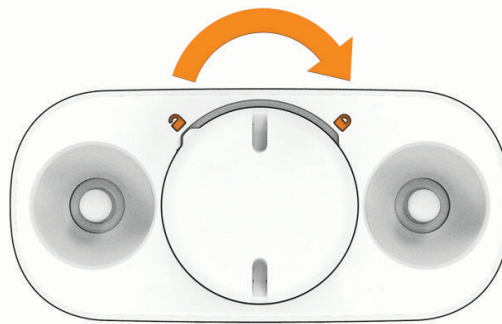
- 3 Insérez l'outil dans les encoches du couvercle, appuyez fermement et tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Le marqueur ② pointe sur la position déverrouillée .
- 4 Retirez le cache et la pile.
- 5 Soulevez délicatement la pile pour la faire sortir du compartiment au niveau du point permettant de faire levier.




- 6 Patientez pendant 30 secondes.
- 7 Insérez le côté positif d'une pile neuve dans le couvercle.

8 Remettez le couvercle en place.

REMARQUE : le marqueur doit pointer sur la position déverrouillée .



9 Insérez l'outil dans les encoches du couvercle, puis tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le marqueur pointe sur la position verrouillée .

10 Retournez le module et appuyez sur le bouton pour le réactiver.

Le voyant LED clignote  lorsque l'appareil est actif et qu'il émet.

Caractéristiques

Type de pile : cR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur

Autonomie de la batterie : jusqu'à un an à raison d'une heure par jour

Résistance à l'eau : 3 ATM¹

Plage de températures de fonctionnement : de 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)

Fréquence sans fil UE (alimentation) : 2,4 GHz à 8 dBm maximum

Dépannage

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.




- Appuyez sur le bouton pour vous assurer que le moniteur de fréquence cardiaque est activé.
- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Vérifiez que le module est bien fixé à la sangle par les deux fermoirs.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Vérifiez que la sangle est suffisamment ajustée pour limiter au maximum ses mouvements pendant l'activité.
- Respectez les instructions d'entretien (*Entretien de la sangle*, page 5).
- 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.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 30 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Comment vérifier le niveau de la batterie ?

Il existe trois façons différentes de vérifier le niveau de la batterie.

- Appuyez sur le bouton du module HRM 200 pour le réactiver.
 - Le niveau de charge de la batterie est OK .
 - Le niveau de charge de la batterie est faible .
 - Le niveau de charge de la batterie est extrêmement faible .
- Sur votre appareil Garmin connecté, ouvrez le menu des capteurs et sélectionnez HRM 200.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**, puis sélectionnez HRM 200.









Personnalisation des paramètres HRM 200 dans l'application Garmin Connect

Vous pouvez personnaliser le comportement du voyant LED de sorte qu'il clignote chaque fois que le HRM 200 est actif. Le paramètre par défaut éteint la LED au bout de 2 minutes afin d'optimiser l'autonomie de la batterie.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin**, sélectionnez le HRM 200, puis **Indications LED > Économie d'énergie**.





Voyant LED d'état

Le voyant peut vous aider à comprendre les problèmes liés au HRM 200.

Etat du voyant	Description	Action
Clignote  toutes les cinq secondes	Connexion active et sécurisée	Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer sur une connexion ouverte. La couleur du voyant reflète l'autonomie de la batterie (Comment vérifier le niveau de la batterie ?, page 8).
Clignote  toutes les cinq secondes	Connexion active et ouverte	Vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur le bouton pour basculer sur une connexion sécurisée. La couleur du voyant reflète l'autonomie de la batterie (Comment vérifier le niveau de la batterie ?, page 8).
Clignote  en continu	Mode couplage	Vous pouvez appuyer sur le bouton pour quitter le mode de couplage (Couplage et configuration, page 1).
Clignote   rapidement, puis recommence	Erreur de connexion	Supprimez le HRM 200 de la liste des capteurs couplés sur votre appareil Garmin ou votre smartphone, basculez le HRM 200 sur une connexion ouverte, puis relancez le couplage (Couplage et configuration, page 1).
Clignote 	Mise à jour du logiciel en cours	Attendez la fin de la mise à jour (Mise à jour du logiciel HRM 200, page 10).
Clignote  en continu	Réinitialisation de l'appareil	Attendez la fin de la réinitialisation (Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect, page 10).
Clignote lentement 	Erreur	Retirez la batterie pendant 30 secondes, puis replacez-la (Remplacement de la pile, page 6). Si le comportement du voyant persiste, contactez le support technique Garmin.

Mise à jour du logiciel HRM 200




Le HRM 200 peut recevoir une mise à jour logicielle à partir d'un appareil Garmin connecté ou directement à partir de l'application Garmin Connect.

- 1 Appuyez sur le bouton du module HRM 200 pour le réactiver.
 - 2 Placez les appareils à 3 m (10 pi) l'un de l'autre.
 - 3 Sélectionner une option :
 - Synchronisez votre appareil Garmin compatible avec l'application Garmin Connect.
Si une mise à jour est disponible, l'appareil connecté vous invitera à l'appliquer à votre HRM 200 après votre prochaine activité.
 - Synchronisez votre HRM 200 avec l'application Garmin Connect.
 - 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- Le HRM 200 voyant LED clignote  et  pendant la mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le HRM 200 s'allume et le voyant LED clignote  20 fois. Si la mise à jour échoue, le voyant clignote  20 fois.

Réinitialisation de votre appareil avec l'application Garmin Connect

Vous pouvez restaurer les paramètres par défaut du HRM 200.

REMARQUE : la réinitialisation de l'appareil efface toutes les données et tous les couplages.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin**, sélectionnez le HRM 200, puis **Système > Réinitialisation d'usine**.
Le voyant clignote    en continu jusqu'à ce que la réinitialisation soit terminée.
- 2 Relancez le couplage ([Couplage et configuration, page 1](#)).

