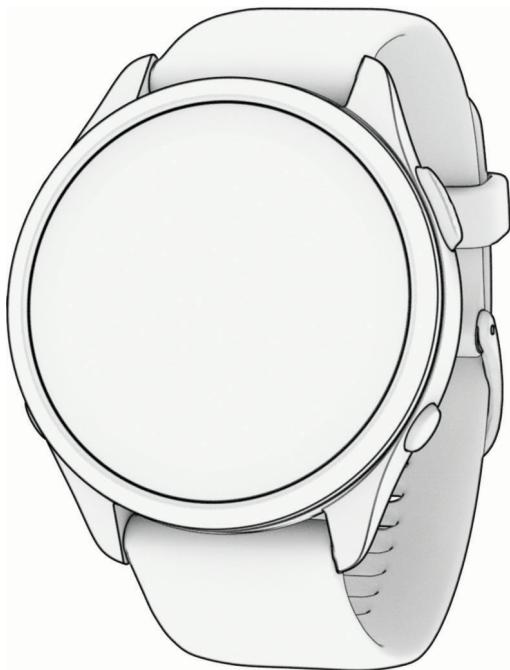


**GARMIN**<sup>®</sup>



# **FORERUNNER<sup>®</sup> 965 WATCH**

---

## **Manuel d'utilisation**

© 2023 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la série HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempé™, Varia™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-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. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Iridium® est une marque déposée par Iridium Satellite LLC. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. STRAVA et Strava™ sont des marques déposées par Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), et Normalized Power™ (NP) sont des marques commerciales de Peakware, LLC. USB-C® est une marque déposée par USB Implementers Forum. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A04578

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
Configuration de votre montre .....	1
Présentation .....	2
État du GPS et icônes d'état.....	3
Activation et désactivation de l'écran tactile .....	4
Utilisation de la montre .....	4
<b>Activités et applications.....</b>	<b>4</b>
Démarrage d'une activité.....	4
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	5
Arrêt d'une activité.....	5
Évaluation d'une activité.....	5
Activités en extérieur .....	6
Prêt... Partez.....	6
Course sur piste.....	7
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	7
Enregistrement d'une activité d'ultrafond.....	8
Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond.....	8
Entraînement au triathlon.....	8
Création d'une activité multisport.....	9
Entraînement pour vélo électrique.....	9
Affichage des données de vos activités à ski.....	9
Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry.....	9
Données de puissance pour le ski de fond.....	10
Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc .....	10
Natation.....	10
Natation en eau libre.....	11
Pratique de la natation.....	11
Définition de la taille de la piscine....	11
Astuces pour les activités de natation.....	12
Terminologie de la natation.....	12
Types de nage.....	12
Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation.....	13
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	13
Activités en salle.....	13
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	14
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	14
Health Snapshot™ .....	14
Enregistrement d'une activité de musculation.....	15
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	15
Enregistrement d'une activité HIIT ...	16
Minuteurs HIIT .....	16
Enregistrement d'une activité de méditation.....	16
Enregistrement d'une activité de respiration.....	17
Utilisation d'un home trainer.....	17
Enregistrement d'une activité d'escalade en salle.....	18
Golf .....	18
Partie de golf.....	18
Informations sur le trou .....	19
Menu golf .....	20
Déplacement du drapeau .....	20
Affichage des obstacles .....	21
Affichage des coups mesurés.....	21
Mesure manuelle des tirs .....	22
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	22
Capteurs de club .....	22
Sauvegarde du score.....	22
Mise à jour d'un score .....	22
Réglage de la méthode d'attribution de score .....	23
Calcul de votre index .....	23
Activation du suivi des statistiques .....	23
Utilisation de l'odomètre de golf .....	24
Affichage de la direction vers le trou .....	24
Personnalisation des activités et des applications .....	24
Ajout ou suppression d'une activité favorite .....	24
Déplacement d'une activité dans la liste des applications .....	25

Création d'une activité personnalisée.....	25
<b>Aspect.....</b>	<b>25</b>
Paramètres de cadran de montre.....	25
Personnalisation du cadran de montre.....	26
Résumés de widget.....	26
Affichage de la série de résumés de widget.....	29
Personnalisation de la série.....	30
Création de dossiers de résumés de widget.....	30
Body Battery.....	30
Affichage du résumé de widget Body Battery.....	31
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	31
Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque.....	32
Affichage du résumé du widget Météo.....	32
Mise à jour des positions pour la météo.....	32
Santé féminine.....	33
Suivi du cycle menstruel.....	33
Suivi de grossesse.....	33
Utilisation du résumé de widget Niveau de stress.....	33
Utilisation des conseils sur le décalage horaire.....	33
Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect.....	34
Mesures des performances.....	34
A propos des estimations de la VO <sub>2</sub> max.....	35
Affichage de vos prévisions de temps de course.....	37
État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	38
Condition de performances.....	39
Récupération de l'estimation de votre FTP.....	39
Seuil lactique.....	40
Affichage de votre Stamina en temps réel.....	40
Affichage de votre courbe de puissance.....	41
Synchronisation des activités et des mesures de performance.....	41
Désactivation des notifications de performance.....	41
Statut d'entraînement.....	42
Niveaux du statut d'entraînement.....	43
Charge aiguë.....	44
Temps de récupération.....	46
Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	46
Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement.....	47
Préparation à l'entraînement.....	48
Score d'endurance.....	49
Score de montée.....	49
Affichage du niveau en cyclisme.....	50
Commandes.....	51
Affichage du menu des commandes.....	54
Personnalisation du menu des commandes.....	54
Utilisation de l'écran Lampe.....	55
Garmin Pay.....	55
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	55
Règlement des achats avec votre montre.....	55
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	56
Modification de votre code Garmin Pay.....	56
Rapport matinal.....	56
Personnalisation de votre rapport matinal.....	56
<b>Entraînement.....</b>	<b>57</b>
Entraînement pour une course.....	57
Calendrier des courses et course principale.....	57
Statuts d'entraînement unifiés.....	58
Paramètres de santé et de bien-être....	58
Objectif automatique.....	59
Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	59
Activation de l'alarme invitant à bouger.....	59
Suivi du sommeil.....	59

Utilisation du suivi du sommeil automatique .....	59
Personnalisation du mode sommeil .....	60
Utilisation du mode Ne pas déranger .....	60
Variations de la respiration .....	60
Minutes intensives .....	61
Gain de minutes intensives .....	61
Move IQ .....	61
Entraînements .....	61
Entraînement de Garmin Connect ....	61
Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect....	62
Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre.....	62
Début d'un entraînement.....	63
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	63
Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement.....	64
Suivi d'entraînement de natation en piscine.....	64
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique .....	64
Modification du résultat de la vitesse de nage critique .....	64
Score d'exécution de l'entraînement.....	65
A propos du calendrier d'entraînement.....	65
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	65
Programmes Adaptive Training....	65
Entraînements fractionnés.....	66
Personnalisation d'un entraînement fractionné .....	66
Lancement d'un entraînement fractionné .....	67
Arrêt d'un entraînement fractionné..	67
Entraînement PacePro .....	67
Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect....	67
Démarrage d'un programme PacePro .....	68
Création d'un programme PacePro sur votre montre .....	69
Guide de puissance .....	69
Création et utilisation d'un guide de puissance.....	70
Segments .....	70
Segments Strava™ .....	70
Affichage des détails d'un segment.....	70
Course contre un segment.....	71
Configuration d'un segment pour réglage automatique .....	71
Utilisation du Virtual Partner® .....	71
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	72
Annulation d'un objectif d'entraînement .....	72
Course contre une activité antérieure.....	72
Utilisation du métronome.....	73
Activation de l'auto-évaluation.....	73
Mode Affichage étendu.....	73
<b>Historique.....</b>	<b>73</b>
Utilisation de l'historique .....	74
Historique multisport .....	74
Records personnels .....	74
Consultation de vos records personnels .....	75
Restauration d'un record personnel .....	75
Suppression des records personnels .....	75
Affichage des totaux de données .....	75
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque .....	75
Suppression de l'historique .....	76
Gestion de données .....	76
Suppression de fichiers .....	76
<b>Fonctions de fréquence cardiaque..</b>	<b>76</b>
Fréquence cardiaque au poignet.....	77
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	77
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes .....	77
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	77
Fréquence cardiaque en natation.....	78

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	78	Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi ».....	87
Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	78	Modification du thème de la carte...	88
Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité .....	79	Compas.....	88
Oxymètre de pouls.....	79	Altimètre et baromètre.....	88
Obtention d'un relevé de SpO2.....	80		
Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	80		
Activation du mode Toute la journée.....	80		
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	81		
<b>Navigation.....</b>	<b>81</b>		
Parcours.....	81	Capteurs sans fil.....	89
Suivi d'un parcours sur votre appareil.....	82	Couplage de vos capteurs sans fil.....	91
Création d'un parcours aller-retour..	82	Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	92
Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	82	Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	92
Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	83	Puissance de course.....	92
Affichage des détails d'un parcours.....	83	Paramètres de puissance de course.....	93
Enregistrement de votre position.....	83	Dynamiques de course à pied.....	93
Affichage et modification de vos positions enregistrées.....	83	Entraînement avec dynamiques de course.....	94
Navigation vers une destination.....	84	Jauge de couleur et données de dynamique de course.....	95
Navigation vers un point d'intérêt.....	84	Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	96
Points d'intérêt.....	84	Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	96
Navigation à l'aide de Voir & rallier.....	85	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	97
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité.....	85	Fréquence cardiaque à la ceinture en natation.....	97
Affichage des instructions d'un itinéraire.....	85	Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	97
Arrêt de la navigation.....	86	Entraînement avec des capteurs de puissance.....	98
Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect.....	86	Dynamiques de cyclisme.....	98
Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée.....	86	Utilisation de commandes électroniques.....	98
Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité.....	86	Repérage.....	98
Carte .....	87	Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	98
Affichage de la carte.....	87	tempe .....	99
		Télécommande inReach.....	99
		Utilisation de la télécommande inReach .....	99
		Télécommande VIRB .....	99
		Contrôle d'une caméra embarquée VIRB .....	100

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité.....	100
<b>Profil utilisateur.....</b>	<b>100</b>
Définition de votre profil utilisateur... ..	101
Paramètres de genre.....	101
Affichage de l'âge physique.....	101
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	101
Objectifs physiques .....	101
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	102
Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre .....	102
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	103
Définition des zones de puissance....	103
Détection automatique des mesures de performances.....	103
<b>Musique.....</b>	<b>104</b>
Téléchargement de contenu audio personnel.....	104
Connexion à une source tierce.....	104
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce.....	105
Déconnexion d'une source tierce... ..	105
Branchement du casque Bluetooth... ..	105
Ecoute de musique.....	105
Commandes du lecteur audio.....	106
Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté.....	106
Changement du mode Audio.....	106
<b>Connectivité.....</b>	<b>107</b>
Fonctions de connectivité du téléphone.....	107
Couplage du téléphone.....	107
Activation des notifications Bluetooth.....	107
Affichage des notifications.....	107
Réception d'un appel téléphonique entrant.....	108
Réponse à un message texte.....	108
Gestion des notifications.....	108
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	108
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone.....	108
Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone.....	109
Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS.....	109
Lecture de notifications sonores pendant une activité.....	109
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	110
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	110
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	110
Garmin Connect.....	110
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	111
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	112
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect.. ..	112
Abonnement Garmin Connect+.. ..	112
Fonctions Connect IQ.....	113
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	113
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur. ..	113
Application Garmin Messenger.....	114
Utilisation de la fonction Messenger.....	114
Application Garmin Golf™ .....	115
Garmin Share.....	115
Partage de données avec Garmin Share.....	115
Réception de données avec Garmin Share.....	116
Paramètres de Garmin Share.....	116
<b>Fonctions de suivi et de sécurité... ..</b>	<b>116</b>
Ajout de contacts d'urgence.....	117
Ajout de contacts.....	117
Activation et désactivation de la détection d'incident .....	117
Demande d'assistance.....	118
Partage d'événement en temps réel.. ..	118
Activation du partage d'événement en temps réel.....	118
Messages des spectateurs.....	118
Blocage des messages des spectateurs.....	119

Démarrage d'une session	119	Thèmes de la carte .....	133
GroupTrack.....	119	Paramètres de la carte .....	134
Astuces pour les sessions		Affichage et masquage de données	
GroupTrack.....	119	cartographiques .....	134
Paramètres GroupTrack.....	119	Paramètres de navigation .....	134
<b>Horloges.....</b>	<b>120</b>	Personnalisation des écrans de	
Définition d'une alarme.....	120	données de navigation.....	134
Modification d'une alarme .....	120	Configuration d'un indicateur de	
Utilisation du chronomètre.....	121	cap.....	134
Démarrage du compte à rebours .....	121	Réglage des alertes de navigation.	135
Suppression d'un minuteur .....	122	Paramètres du gestionnaire de	
Synchronisation de l'heure avec le		l'alimentation.....	135
GPS.....	122	Personnalisation de la fonction	
Réglage manuel de l'heure .....	122	d'économie d'énergie.....	135
Ajout d'un autre fuseau horaire.....	122	Paramètres système .....	136
Modification des autres fuseaux		Paramètres de l'heure .....	137
horaires.....	122	Réglage des alarmes temps .....	137
<b>Personnalisation de votre montre.</b>	<b>123</b>	Modification des paramètres	
Paramètres d'applications et		d'écran.....	137
d'activités .....	123	Personnalisation des boutons de	
Personnalisation des écrans de		direction.....	137
données.....	125	Modification des unités de	
Ajout d'une carte à une activité.....	126	mesure.....	138
Alertes d'activité.....	126	Paramètres de sauvegarde et de	
Configuration d'une alerte .....	128	restauration.....	138
Paramètres cartographiques de		Restauration des paramètres et	
l'activité .....	128	données à partir de Garmin	
Paramètres de définition		Connect.....	138
d'itinéraires .....	128		
Utilisation du ClimbPro .....	129		
Activation de l'ascension			
automatique .....	129		
Paramètres des satellites .....	130		
Paramètres des capteurs .....	130		
Paramètres du compas .....	130		
Etalonnage manuel du compas ..	131		
Définition de la référence nord ...	131		
Paramètres de l'altimètre .....	131		
Etalonnage de l'altimètre			
barométrique .....	131		
Paramètres du baromètre .....	132		
Étalonnage du baromètre .....	132		
Configuration d'une alerte de			
tempête .....	132		
Paramètres de la carte .....	133		
Gestion des cartes .....	133		
<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>138</b>		
Affichage des informations sur			
l'appareil .....	138		
Affichage des informations légales et			
de conformité relatives à l'étiquetage			
électronique .....	138		
À propos de l'écran AMOLED .....	139		
Chargement de la montre .....	139		
Port de la montre .....	140		
Entretien du .....	140		
Nettoyage de la montre .....	141		
Changement des bracelets .....	141		
Caractéristiques .....	143		
Informations sur l'autonomie de la			
batterie .....	143		
<b>Dépannage.....</b>	<b>144</b>		
Mises à jour produit .....	144		
Configuration de Garmin Express..	144		

Informations complémentaires .....	144	Dimensions et circonférence des roues .....	166
Comment annuler une pression sur le bouton LAP ? .....	144		
Suivi des activités .....	144		
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas.....	144		
Le nombre de mes pas semble erroné.....	145		
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	145		
Le nombre d'étages gravis semble erroné.....	145		
Mes minutes intensives clignotent	145		
Acquisition des signaux satellites.....	145		
Amélioration de la réception satellite GPS.....	146		
Redémarrage de la montre.....	146		
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	146		
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	147		
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	147		
Sortie du mode démo.....	147		
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? .....	147		
Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	148		
La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	148		
Les données de température de l'activité ne sont pas exactes .....	148		
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ? .....	148		
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ? .....	149		
Mon casque ne se connecte pas à la montre.....	149		
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté.....	149		
<b>Annexes.....</b>	<b>150</b>		
Champs de données .....	150		
Notes standard de la VO2 max.....	165		
Evaluations du FTP .....	165		
Détail des scores d'endurance.....	166		



# 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 importantes sur le produit.

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

## Configuration de votre montre

Pour tirer pleinement parti des fonctions de la Forerunner, suivez les étapes ci-dessous :

- Maintenez enfoncé **LIGHT** pour allumer la montre.
- Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.

Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore ([Couplage du téléphone, page 107](#)). Si vous effectuez une mise à niveau à partir d'une montre compatible, vous pouvez migrer les paramètres de votre montre, les parcours enregistrés, etc. au moment où vous couplez votre nouvelle montre Forerunner avec votre smartphone.

- Chargez la montre ([Chargement de la montre, page 139](#)).
- Recherchez les mises à jour logicielles ([Paramètres système, page 136](#)).

Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre montre. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.

- Configurez les réseaux Wi-Fi® ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 110](#)).
- Configurez les fonctions de sécurité ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 116](#)).
- Configurez la musique ([Musique, page 104](#)).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ ([Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 55](#)).
- Allez courir ([Prêt... Partez, page 6](#)).

# Présentation



## ① Ecran tactile

- appuyez pour choisir une option dans un menu.
- Appuyez pour ouvrir le résumé de widget et afficher plus de données.
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
- Couvrez l'écran avec la paume de votre main pour désactiver rapidement l'écran et revenir au cadran de la montre.

## ② LIGHT ⚡

- maintenez ce bouton enfoncé pour allumer la montre.
- Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver l'écran.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes et accéder rapidement aux fonctions fréquemment utilisées.

## ③ UP ⚡

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.
- Maintenez le bouton enfoncé pour changer manuellement de sport pendant une activité.

## ④ DOWN 🎵

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique ([Musique, page 104](#)).

## ⑤ START · STOP

- appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.
- Appuyez sur ce bouton pour choisir une option ou confirmer la lecture d'un message.

## ⑥ BACK 🔍

- appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité.

Vous pouvez sélectionner 🔍 pour ignorer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 144](#)).

## État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la barre d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que la montre 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 téléphone
	État de la technologie Wi-Fi
	Etat de LiveTrack
	Etat de GroupTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	État du mode d'affichage étendu
	État du home trainer connecté
	Capteur de puissance détecté
	tempe™ Etat du capteur
	VIRB® Etat de la caméra

## Activation et désactivation de l'écran tactile

Vous pouvez personnaliser l'écran tactile pour une utilisation générale de la montre et pour chaque profil d'activité.

**REMARQUE :** l'écran tactile n'est pas disponible pendant les activités de natation. Le réglage de l'écran tactile pour chaque profil d'activité (comme la course ou le vélo) s'applique au segment correspondant d'une activité multisport.

- Pour activer ou désactiver l'écran tactile lors de l'utilisation de l'appareil ou pendant une activité, maintenez enfoncé le bouton puis sélectionnez **Système > Tactile**, puis sélectionnez une option.
- Pour ajouter cette option au menu des commandes, voir (*Personnalisation du menu des commandes, page 54*).
- Pour personnaliser un bouton de raccourci afin d'activer ou de désactiver temporairement l'écran tactile, maintenez enfoncé le bouton , puis sélectionnez **Système > Boutons raccourcis**.

## Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes (*Commandes, page 51*).  
Le menu des commandes fournit un accès rapide aux fonctions fréquemment utilisées, comme activer le mode Ne pas déranger, enregistrer une position et arrêter la montre.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série des résumés de widget (*Résumés de widget, page 26*).
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application (*Activités et applications, page 4*).
- Maintenez le bouton enfoncé pour personnaliser le cadran de la montre (*Personnalisation du cadran de montre, page 26*), régler les paramètres (*Paramètres système, page 136*), coupler des capteurs sans fil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 91*), et bien plus encore.

## Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base des activités disponibles par défaut (*Création d'une activité personnalisée, page 25*). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 113*).

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités et des 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).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
  - Sélectionnez puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
- 3 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que la montre soit prête.  
La montre est prête une fois qu'elle établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire) et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 139](#)).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.  
Vous pouvez sélectionner  pour supprimer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 144](#)).
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires ([Activation et désactivation de l'écran tactile, page 4](#)).
- Pendant une activité, maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Changer de sport** pour passer à un autre type d'activité.  
Si votre activité comprend deux sports ou plus, elle est enregistrée en tant qu'activité multisport.

## Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option.

**REMARQUE** : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation ([Évaluation d'une activité, page 5](#)).

- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.

You pouvez sélectionner  pour ignorer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 144](#)).

- 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 de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ > Itinéraire**.

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

- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération** et patientez pendant le compte à rebours ([Fréquence cardiaque de récupération, page 46](#)).
- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.

**REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

## Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités ([Activation de l'auto-évaluation, page 73](#)).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** ([Arrêt d'une activité, page 5](#)).

2 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.

**REMARQUE** : vous pouvez sélectionner  pour ignorer l'auto-évaluation.

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

Vous pouvez visualiser vos évaluations dans l'application Garmin Connect.

## Activités en extérieur

L'appareil Forerunner est fourni avec des activités d'extérieur préchargées, comme la course à pied et le cyclisme. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter de nouvelles activités en fonction des activités par défaut, telles que la marche ou l'aviron. Vous pouvez également ajouter des activités personnalisées à votre appareil ([Création d'une activité personnalisée, page 25](#)).

### Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre montre peut être une course, un parcours à vélo ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger la montre avant de commencer l'activité ([Chargement de la montre, page 139](#)).

La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

- 1 Appuyez sur **START** et choisissez une activité.
- 2 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez la touche **START**.
- 4 Allez vous entraîner.



**REMARQUE :** pendant une activité, vous pouvez maintenir le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique ([Commandes du lecteur audio, page 106](#)).

- 5 Une fois la course terminée, appuyez sur **STOP**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chronomètre d'activité.
  - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chronomètre d'activité à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.



**REMARQUE :** pour plus d'options de course, voir [Arrêt d'une activité, page 5](#).

## Course sur piste

Avant de commencer une course sur une piste, assurez-vous qu'il s'agit d'une piste standard de 400 m. Vous pouvez utiliser l'activité de course sur piste pour enregistrer des données de course sur une piste en extérieur, notamment la distance en mètres et les intervalles.

- 1 Placez-vous sur la piste en extérieur.
- 2 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 3 Sélectionnez **Course sur piste**.
- 4 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 5 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 11.
- 6 Appuyez sur .
- 7 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 8 Sélectionnez **Numéro du couloir**.
- 9 Sélectionnez le numéro du couloir.
- 10 Appuyez deux fois sur **BACK** pour revenir au chronomètre d'activité.
- 11 Sélectionnez la touche **START**.
- 12 Courez autour de la piste.
- 13 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que la montre acquière des signaux satellite avant de démarrer une course sur circuit.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites quatre tours pour établir la distance du circuit. Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.

**REMARQUE :** la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit quatre tours autour du circuit.

- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

## Enregistrement d'une activité d'ultrafond

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ultrafond**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Commencez à courir.
- 5 Appuyez sur  pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.  
**ASTUCE :** vous pouvez configurer la façon dont le paramètre Repos automatique enregistre les intervalles de repos et les circuits (*Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond, page 8*).
- 6 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour recommencer à courir.
- 7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond

Vous pouvez personnaliser les options de démarrage et d'arrêt automatiques du chrono de repos pour l'activité Ultrafond.

**État** : active l'enregistrement automatique des intervalles de repos.

**Début du repos** : démarre automatiquement le chrono de repos lorsque vous arrêtez de courir. Vous pouvez utiliser l'option Manuel uniquement pour démarrer le chrono de repos uniquement lorsque vous appuyez sur .

**Fin du repos** : permet de définir l'allure requise pour terminer un intervalle de repos.

**Durée minimale** : permet de définir la durée avant qu'un intervalle de repos ne commence ou ne se termine.

**Touche Lap** : permet de définir le bouton  pour qu'il enregistre un circuit et démarre le chrono de repos, démarre le chrono de repos uniquement ou enregistre un circuit uniquement.

## 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 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Triathlon**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.  
**REMARQUE :** **Chang. sport auto.** est le paramètre par défaut pour les activités multisports (*Paramètres d'applications et d'activités, page 123*).
- 4 Si nécessaire, appuyez sur  début et à la fin de chaque transition (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 144*).  
La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur  pour changer de sport.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Création d'une activité multisport

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ajouter > Multisport**.
- 3 Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.  
Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
- 4 Sélectionnez deux activités ou plus.
- 5 Sélectionner 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.
- 6 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

## Entraînement pour vélo électrique

Avant de pouvoir utiliser un vélo électrique compatible, comme un vélo électrique Shimano®, vous devez le coupler avec votre appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)).

## Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre 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 lorsque vous commencez à descendre la pente.

- 1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 4 Appuyez sur **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.

## Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry

L'activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry vous permet de basculer entre les modes de suivi en montée et en descente afin que vous puissiez suivre avec précision vos statistiques. Vous pouvez personnaliser le paramètre Suivi de mode pour changer automatiquement ou manuellement de mode de suivi ([Paramètres d'applications et d'activités, page 123](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ski de randonnée** ou **Snowboard backcountry**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Si vous démarrez votre activité sur une montée, sélectionnez **Montée**.
  - Si vous démarrez votre activité sur une descente, sélectionnez **Descente**.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Si besoin, appuyez sur  pour basculer entre les modes de suivi en montée et en descente.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Données de puissance pour le ski de fond

**REMARQUE :** l'accessoire HRM-Pro™ doit être couplé à la montre Forerunner via la technologie ANT+®.

Vous pouvez coupler votre montre Forerunner compatible avec l'accessoire HRM-Pro afin de recevoir des données en temps réel sur vos performances en ski de fond. Elle est mesurée en watts. Les facteurs qui influencent la puissance sont la vitesse, les changements d'altitude, le vent et les conditions d'enneigement. Vous pouvez vous aider des données de puissance pour mesurer et améliorer vos performances de ski.

**REMARQUE :** les valeurs de puissance à ski sont généralement moins élevées que celles à vélo. C'est normal, car les êtres humains sont moins efficaces à ski qu'à vélo. Il est fréquent que les valeurs de puissance de glisse soient entre 30 et 40 % plus basses que celles obtenues à vélo, même si l'intensité des entraînements est équivalente.

## Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade sur bloc. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour grimper un bloc ou un petit rocher.

**1** À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

**2** Sélectionnez **Escalade sur bloc**.

**3** Sélectionnez le système de cotation.

**REMARQUE :** la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade sur bloc, la montre utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Système de classement pour changer de système.

**4** Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.

**5** Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre de voie.

**6** Démarrez votre première voie.

**7** Appuyez sur  pour terminer la voie.

**8** Sélectionnez une option :

- Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
- Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
- Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.

**9** Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer la voie suivante.

**10** Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.

**11** Après la dernière voie, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de voie.

**12** Sélectionnez **Enregistrer**.

## 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 :** la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. La montre est également compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres, notamment les accessoires de la série HRM-Pro ([Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 97](#)). Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

## 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 125](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **En eau libre**.
- 3 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Commencez à nager.
- 6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Pratique de la natation

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.  
L'appareil enregistre les données de natation uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 5 Commencez à nager.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage. La fonction **Repos automatique** est activée par défaut ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 13](#)).
- 6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Définition de la taille de la piscine

Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Nat. piscine**.
  - 2 Appuyez sur .
  - 3 Sélectionnez **Paramètres de la piscine > Taille de la piscine**.
  - 4 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- ASTUCE :** vous pouvez sélectionner **Demander** pour sélectionner la taille du bassin chaque fois que vous commencez une activité de natation en piscine.

## Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur  pour enregistrer un intervalle quand vous nagez en eau libre.
  - 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.

La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.
  - Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
  - Appuyez sur  pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 13](#)).
- La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
  - Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 13](#)).

## 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 la montre.

**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.

**Vitesse de nage critique (CSS)** : votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

## Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé ([Personnalisation des écrans de données, page 125](#)).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices ( <a href="#">Entraînements avec le journal d'entraînement, page 13</a> )

## Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation.

**ASTUCE :** pour optimiser les résultats lorsque vous utilisez la fonction de repos automatique, évitez de faire des mouvements avec vos bras pendant les temps de repos.

Pour utiliser la fonction de repos manuelle à la place, vous pouvez désactiver la fonction de repos automatique dans les options d'activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 123*). Pendant une activité de natation en piscine ou en eau libre, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur . Les données de natation ne sont pas enregistrées pendant un intervalle de récupération.

**ASTUCE :** utilisez la fonction de repos manuelle si vous faites de courtes pauses ou si vous voulez chronométrier très précisément les intervalles de nage.

## 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 chronomètre 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 incrémentations de distance sont basées sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
  - 5 Sélectionner une option :
    - Pour débuter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
    - Pour débuter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

## Activités en salle

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités (*Paramètres d'applications et d'activités, page 123*).

Quand la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse et la distance sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à la montre. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques courses ou marches effectuées en extérieur à l'aide du GPS.

**ASTUCE :** si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite.

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

## Utilisation de la fonction de course virtuelle

Vous pouvez coupler votre montre avec une application tierce compatible pour transmettre vos données d'allure, de fréquence cardiaque ou de cadence.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course virtuelle**.
- 3 Sur votre tablette, ordinateur portable ou téléphone, ouvrez l'application Zwift™ ou une autre application d'entraînement virtuel.
- 4 Suivez les instructions à l'écran pour démarrer une activité de course et coupler les appareils.
- 5 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

Pour enregistrer des distances plus précises sur votre tapis de course, vous pouvez étalonner la distance après avoir couru au moins 2,4 km (1,5 mi) sur un tapis de course. Si vous utilisez différents tapis de course, vous pouvez étalonner manuellement la distance sur chaque tapis de course ou après chaque course.

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 4).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
- 3 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**. L'appareil vous invite à terminer l'étalement sur tapis de course.
  - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enregistrer > Oui**.
- 5 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

## Health Snapshot™

La fonction Health Snapshot est une activité sur votre montre qui enregistre plusieurs mesures de santé quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Vous pouvez ajouter l'activité Health Snapshot à la liste de vos activités favorites (*Ajout ou suppression d'une activité favorite*, page 24).

## Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement. Vous pouvez créer et trouver des entraînements de musculation dans votre compte Garmin Connect et les transférer sur votre montre.

**1** À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

**2 Sélectionnez Musculation.**

La première fois que vous enregistrez une activité de musculation, vous devez indiquer à quel poignet vous portez votre montre.

**3 Sélectionnez un entraînement.**

**REMARQUE :** si aucun entraînement de musculation n'est téléchargé sur votre montre, vous pouvez sélectionner **Libre > START**, puis passer à l'étape 6.

**4 Appuyez sur DOWN pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).**

**ASTUCE :** à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur **START** pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.

**5 Appuyez sur START > Faire entraînement > START > Démarrer l'entraînement** pour lancer le chronomètre défini.

**6 Commencez votre première série.**

L'appareil compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.

**ASTUCE :** l'appareil ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.

**7 Appuyez sur  pour terminer la série.**

La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.

**8 Si besoin, modifiez la série, changez le nombre de répétitions et le poids utilisé pour la série.**

**9 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer votre série suivante.**

**10 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.**

**11 Après la dernière série, appuyez sur STOP pour arrêter le chronomètre de série.**

**12 Sélectionnez Arrêter l'entraînement > Enregistrer.**

### Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

- Ne regardez pas la montre pendant que vous effectuez vos répétitions.

Vous ne devez utiliser votre montre qu'au début et à la fin de chaque répétition, ainsi que pendant les temps de pause.

- Concentrez-vous sur votre corps pendant que vous effectuez vos répétitions.

- Effectuez des exercices au poids du corps ou sans poids.

- Effectuez des répétitions régulières et de même amplitude.

Chaque répétition est comptée à chaque fois que le bras portant la montre revient à sa position initiale.

**REMARQUE :** les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.

- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.

- Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.

Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur votre compte Garmin Connect pour afficher et modifier les informations sur votre activité.

## Enregistrement d'une activité HIIT

Vous pouvez utiliser des chronos spécialisées pour enregistrer une activité d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **HIIT**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** (*Minuteurs HIIT, page 16*).
  - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur **START** pour démarrer votre première activité.  
L'appareil affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 6 Si nécessaire, appuyez sur  pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Minuteurs HIIT

Vous pouvez utiliser des chronos spécialisées pour enregistrer une activité d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT).

**AMRAP** : le chrono AMRAP enregistre autant de répétitions que possible pendant une période définie.

**EMOM** : le chrono EMOM enregistre un nombre défini de mouvements à tout moment sur la minute.

**Tabata** : le chrono Tabata alterne entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.

**Personnalisé** : vous pouvez définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.

## Enregistrement d'une activité de méditation

Vous pouvez suivre une session guidée ou créer votre propre séance de méditation.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Méditation**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une séance de méditation ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Séance** pour suivre une session guidée avec son.
  - Sélectionnez **Personnalisé** pour créer une session personnalisée avec son.
- 4 Si nécessaire, appuyez sur **BACK** ou suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Connectez vos écouteurs pour écouter le son de la séance de méditation (*Branchements du casque Bluetooth, page 105*).  
**REMARQUE** : les notifications sont désactivées pendant les séances de méditation.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre affiche un compte à rebours ou une intention.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Enregistrement d'une activité de respiration

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Exercice de respiration**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Cohérence** pour atteindre un état de vigilance calme.
  - Sélectionnez **Détente et concentration** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit.
  - Sélectionnez **Détente et concentration (court)** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit quand vous avez peu de temps.
  - Sélectionnez **Tranquillité** pour réduire votre niveau de stress et vous préparer à dormir.
- 4 Si besoin, sélectionnez **Faire entraînement**.
- 5 Appuyez sur **START** pour lancer l'activité.
- 6 Suivez les instructions à l'écran pendant que la montre vous guide tout au long des exercices de respiration.
- 7 Appuyez sur **BACK** pour passer à l'étape suivante de l'exercice de respiration.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.  
Votre fréquence respiratoire moyenne et votre fréquence cardiaque s'affichent.
- 9 Appuyez sur **START**.
- 10 Sélectionnez **Toutes les statistiques**.

Votre fréquence cardiaque moyenne, votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence respiratoire moyenne et le changement de votre niveau de stress s'affichent.

## Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre montre via la technologie ANT+ (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 91).

Vous pouvez utiliser votre montre avec un home trainer pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement. Lorsque vous utilisez un home trainer, le GPS est désactivé automatiquement.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Vélo salle**.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Options du Smart Trainer**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
  - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré (*Entraînements*, page 61).
  - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré (*Parcours*, page 81).
  - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
  - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
  - Selectionner **Régler la résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

## Enregistrement d'une activité d'escalade en salle

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade en salle. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour escalader un mur de grimpe en salle.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Escalade en salle**.

La première fois que vous démarrez une activité, vous pouvez activer les statistiques de la voie.

3 Sélectionnez le système de cotation.

**REMARQUE :** la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade en salle, la montre utilisera ces paramètres d'activité.

4 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.

5 Sélectionnez la touche **START**.

6 Démarrez votre première voie.

7 Une fois l'itinéraire terminé, descendez jusqu'au sol.

Le chronomètre du temps de repos démarre automatiquement lorsque vous êtes au sol.

**REMARQUE :** si besoin, vous pouvez appuyer sur  pour terminer la voie.

8 Sélectionner une option :

- Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
- Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
- Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.

9 Saisissez le nombre d'échecs pour la voie.

10 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer la voie suivante.

11 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.

12 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Golf

### Partie de golf

Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger l'appareil (*Chargement de la montre*, page 139).

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Golf**.

L'appareil recherche un signal satellite, calcule votre position et sélectionne un parcours s'il n'y en a qu'un seul à proximité.

3 Si l'appareil affiche une liste de parcours, sélectionnez un parcours dans la liste.

4 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.

5 Sélectionnez une zone de départ.

6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.

Lorsque vous passez au trou suivant, l'appareil effectue la transition automatiquement.

**ASTUCE :** vous pouvez appuyer sur START pour ouvrir le menu Golf (*Menu golf*, page 20).

7 Une fois votre activité terminée, sélectionnez **START > Terminer partie > Terminer partie**.

## Informations sur le trou

La montre calcule la distance jusqu'au début et à l'arrière du green, ainsi que jusqu'à l'emplacement du trou sélectionné (*Déplacement du drapeau*, page 20).



(1)	Numéro du trou en cours
(2)	Distance jusqu'au fond du green
(3)	Distance jusqu'à l'emplacement du trou sélectionné
(4)	Distance jusqu'au début du green
(5)	Par pour le trou
(6)	Carte du green

## Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur **START** pour voir d'autres fonctions du menu golf.

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours.

**Mettre en pause la partie** : permet de mettre la partie en cours en pause. Vous pouvez reprendre la partie à tout moment en commençant une activité de Golf.

**Déplacer le drapeau** : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance (*Déplacement du drapeau, page 20*).

**Obstacles** : affiche les bunkers et les obstacles d'eau pour le trou joué.

**Mesurer coup** : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ (*Affichage des coups mesurés, page 21*). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement (*Mesure manuelle des tirs, page 22*).

**Layups** : affiche les options de layup et de distance pour le trou joué (trous de par 4 et 5 uniquement).

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie (*Sauvegarde du score, page 22*).

**Odomètre** : affiche la durée, la distance et le nombre de pas enregistrés. L'odomètre débute et s'arrête automatiquement au départ ou à la fin d'une partie. Vous pouvez réinitialiser l'odomètre au cours d'une partie.

**PinPointer** : la fonction PinPointer est un compas qui indique l'emplacement du trou quand vous ne voyez pas le green. Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

**REMARQUE** : n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

**Statistiques des clubs** : affiche vos statistiques pour chaque club de golf, telles que la distance et la précision. S'affiche lorsque vous couplez des capteurs Approach® CT10 et activez le paramètre Invité de club.

## Déplacement du drapeau

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

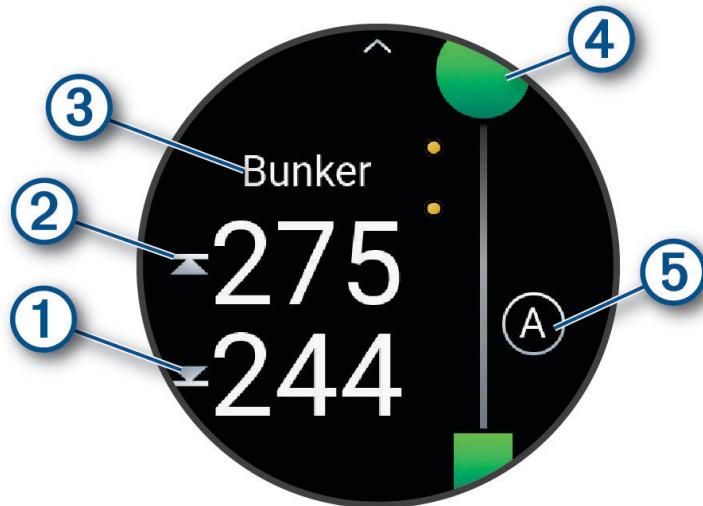
- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Déplacer le drapeau**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour déplacer l'emplacement du trou.
- 4 Appuyez sur **START**.

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 sauvégardé que pour la partie en cours.

## Affichage des obstacles

Vous pouvez afficher les distances des obstacles sur le fairway pour les trous de par 4 ou 5. Les obstacles qui influencent le choix du type de coup sont affichés individuellement ou en groupe pour vous aider à déterminer la distance du layup ou du carry.

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Obstacles**.



- Les distances jusqu'à l'avant ① et jusqu'à l'arrière ② de l'obstacle le plus proche s'affichent à l'écran.
- Le type d'obstacle ③ est indiqué en haut de l'écran.
- Le green est représenté par un demi-cercle ④ au sommet de l'écran. La ligne sous le green représente le centre du fairway.
- Les obstacles ⑤ sont signalés par une lettre indiquant leur ordre sur le parcours. Ils s'affichent sous le green à leur emplacement approximatif par rapport au fairway.

- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres obstacles pour le trou actif.

## Affichage des coups mesurés

Pour que l'appareil puisse détecter et mesurer automatiquement vos coups, vous devez activer le suivi du score. Votre appareil détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard.

**ASTUCE :** la fonction de détection automatique des coups donne de meilleurs résultats quand vous portez l'appareil sur le poignet avant et lorsque le contact avec la balle est franc. Les putts ne sont pas détectés.

- 1 Pendant une partie de golf, appuyez sur **START**.

- 2 Sélectionnez **Mesurer coup**.

La distance de votre dernier coup s'affiche.

**REMARQUE :** la distance se réinitialise automatiquement quand vous frappez à nouveau la balle, faites un putt sur le green ou passez au trou suivant.

- 3 Appuyez sur **DOWN**.

- 4 Sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.

## Mesure manuelle des tirs

Vous pouvez ajouter manuellement un coup si la montre ne le détecte pas. Vous devez ajouter le coup à partir de la position du coup manqué.

- 1 Exécutez un coup et regardez où la balle atterrit.
- 2 Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur **START**.
- 3 Sélectionnez **Mesurer coup**.
- 4 Appuyez sur **DOWN**.
- 5 Sélectionnez **Ajouter un coup > ✓**.
- 6 Si nécessaire, saisissez le club que vous avez utilisé pour le tir.
- 7 Marchez ou conduisez jusqu'à votre balle.

La prochaine fois que vous effectuez un tir, la montre enregistre automatiquement la distance de votre dernier tir. Si nécessaire, vous pouvez ajouter manuellement un autre tir.

## 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. Les cibles personnalisées s'affichent également dans cette liste.

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.

- 2 Sélectionnez **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.

## Capteurs de club

Votre montre est compatible avec les capteurs pour club de golf Approach CT10. Vous pouvez utiliser les capteurs de club couplés pour suivre automatiquement vos tirs, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de vos capteurs de club ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Sauvegarde du score

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.

- 2 Sélectionnez **Carte de score**.

La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.

- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.

- 4 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.

- 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le score.

Votre score total est mis à jour.

## Mise à jour d'un score

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.

- 2 Sélectionnez **Carte de score**.

- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.

- 4 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.

- 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier le score pour ce trou.

Votre score total est mis à jour.

## Réglage de la méthode d'attribution de score

Vous pouvez modifier la façon dont l'appareil sauvegarde le score.

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, maintenez la touche  enfoncee.
- 2 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 3 Sélectionnez **Méthode d'attribution de score**.
- 4 Sélectionnez une méthode d'attribution de score.

### A propos de l'attribution de score Stableford

Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford (*Réglage de la méthode d'attribution de score, page 23*), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

La carte de score pour une partie avec attribution de score Stableford affiche les points à la place des coups.

Points	Coups utilisés par rapport au par
0	2 ou plus au-dessus
1	1 au-dessus
2	Par
3	1 en dessous
4	2 en dessous
5	3 en dessous

## Calcul de votre index

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, maintenez la touche  enfoncee.
- 2 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 3 Sélectionnez **Score par index**.
- 4 Sélectionnez une option de score avec index :
  - Sélectionnez **Index local** pour saisir le nombre de coups à soustraire de votre score total.
  - Sélectionnez **Index\Slope** pour saisir l'index du joueur et le Slope du parcours afin de calculer un index de parcours.
- 5 Réglez votre index.

## Activation du suivi des statistiques

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

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, maintenez la touche  enfoncee.
- 2 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 3 Sélectionnez **Suivi des statistiques**.

## Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Activation du suivi des statistiques, page 23](#)).

1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.

2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis appuyez sur **START**.

3 Définissez le nombre de putts joués, puis appuyez sur **START**.

**REMARQUE :** le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

**REMARQUE :** si vous jouez un par 3, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.

- Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez **Sur le fairway**.

- Si votre balle a manqué le fairway, sélectionnez **Raté à droite** ou **Raté à gauche**.

5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

## 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 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Odomètre**.

3 Si besoin, sélectionnez **Réinitialiser** pour remettre l'odomètre à zéro.

## Affichage de la direction vers le trou

La fonction PinPointer est un compas qui fournit une assistance directionnelle quand vous ne voyez pas le green. Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

**REMARQUE :** n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **PinPointer**.

Une flèche indique l'emplacement du trou.

## Personnalisation des activités et des applications

Vous pouvez personnaliser la liste des activités et des applications, les écrans de données, les champs de données et d'autres paramètres.

### Ajout ou suppression d'une activité favorite

La liste de vos activités favorites s'affiche lorsque vous appuyez sur **START** à partir du cadran. Elle vous permet d'accéder rapidement aux activités que vous utilisez le plus souvent. Vous pouvez ajouter ou supprimer des activités favorites à tout moment.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.

3 Sélectionner une option :

- Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
- Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

## Déplacement d'une activité dans la liste des applications

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Réorganiser**.
- 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la position de l'activité dans la liste des applications.

## Création d'une activité personnalisée

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ajouter**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Copier l'activité** pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
  - Sélectionnez **Autre > Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.
- 5 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.  
Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez personnaliser les écrans de données ou les fonctions automatiques.
  - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.
- 7 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

## Aspect

Vous pouvez personnaliser l'aspect du cadran de la montre et les fonctions d'accès rapide dans la série des résumés de widgets et le menu des commandes.

## 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 cadrants 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 ([Fonctions Connect IQ, page 113](#)).

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 nouv.** pour parcourir d'autres cadrants 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 **START > Personnaliser**.
- 7 Sélectionner 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**.
  - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
  - Pour enregistrer les modifications, sélectionnez **Terminé**.
- 8 Pour enregistrer toutes les modifications, sélectionnez **Appliquer**.

## Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui donnent un accès rapide aux informations ([Affichage de la série de résumés de widget, page 29](#)). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Certains résumés de widget sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la liste des résumés de widget ([Personnalisation de la série, page 30](#)). Certains résumés de widget regroupent plusieurs métriques connexes, notamment sur la santé ou les performances d'activité.

**ASTUCE :** vous pouvez également télécharger des résumés de widget depuis la Connect IQ Store ([Fonctions Connect IQ, page 113](#)).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires ( <a href="#">Ajout d'un autre fuseau horaire, page 122</a> ).
Acclimatation en altitude	Aux altitudes supérieures à 800 m (2 625 pieds), affiche des graphiques indiquant les valeurs de SpO2 moyenne corrigées en fonction de l'altitude, la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque au repos au cours des sept derniers jours.
Altimètre	Affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression.
Baromètre	Affiche les données de pression environnementale en fonction de l'altitude.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures ( <a href="#">Body Battery, page 30</a> ).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Commandes de la caméra	Permet de prendre manuellement une photo et d'enregistrer un clip vidéo lorsque vous couplez votre montre avec une caméra à feu arrière ou avant Varia™ compatible ( <a href="#">Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 98</a> ).
Compas	affiche un compas électronique.
Niveau en cyclisme	Affiche votre type de conduite, votre endurance aérobie, votre capacité aérobie et votre capacité anaérobie ( <a href="#">Affichage du niveau en cyclisme, page 50</a> ).
Score d'endurance	Affiche un score, un graphique et un court message décrivant votre endurance globale en fonction de toutes les activités enregistrées ( <a href="#">Score d'endurance, page 49</a> ).
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin®	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Health Snapshot	Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées ( <a href="#">Health Snapshot™, page 14</a> ).
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Score de montée	Affiche un score, un graphique, les métriques pertinentes et un court message décrivant vos performances en montée en fonction des activités de course enregistrées ( <a href="#">Score de montée, page 49</a> ).
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées ( <a href="#">Utilisation de l'historique, page 74</a> ).
Etat du HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit ( <a href="#">État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 38</a> ).
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.

Nom	Description
inReach® Commandes	Permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé ( <a href="#">Utilisation de la télécommande inReach, page 99</a> ).
Conseils sur le décalage horaire	Affiche votre horloge interne pendant un voyage et fournit des conseils pour vous aider à vous habituer au fuseau horaire de votre destination ( <a href="#">Utilisation des conseils sur le décalage horaire, page 33</a> ).
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Messenger	Affiche les conversations de votre application Garmin Messenger™ et vous permet de répondre aux messages à partir de votre montre ( <a href="#">Application Garmin Messenger, page 114</a> ).
Musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller ( <a href="#">Personnalisation du mode sommeil, page 60</a> ).
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 téléphone ( <a href="#">Activation des notifications Bluetooth, page 107</a> ).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect ( <a href="#">Calendrier des courses et course principale, page 57</a> ).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 ( <a href="#">Obtention d'un relevé de SpO2, page 80</a> ). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir inscrits dans votre calendrier Garmin Connect ( <a href="#">Calendrier des courses et course principale, page 57</a> ).
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre statut VFC et de vos siestes.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente. Vous pouvez également afficher les variations de la respiration pendant la nuit ( <a href="#">Suivi du sommeil, page 59</a> ).
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.

Nom	Description
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Température	Affiche les données de température du capteur de température interne.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement ( <a href="#">Préparation à l'entraînement, page 48</a> ).
Statut d'entraînement	Affiche votre statut et charge d'entraînement actuels, ce qui indique la manière dont votre entraînement affecte votre condition physique et vos performances ( <a href="#">Statut d'entraînement, page 42</a> ).
VIRB Commandes	Fournit les commandes de la caméra lorsqu'un appareil VIRB est couplé avec votre montre Forerunner ( <a href="#">Télécommande VIRB, page 99</a> ).
Météo	Affiche la température actuelle et les prévisions météo. Vous pouvez également afficher les conditions météo actuelles sur la carte à l'aide de plusieurs superpositions de carte.
Santé féminine	Affiche votre cycle actuel ou le statut du suivi de grossesse. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.

## Affichage de la série de résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés et bien plus encore. Lorsque vous couplez votre montre, vous pouvez afficher des données de votre téléphone, telles que des notifications, la météo et les événements du calendrier.

### 1 Appuyez sur UP ou DOWN.

La montre fait défiler les résumés de widget de la série et affiche des données récapitulatives pour chacun.



**ASTUCE :** vous pouvez également faire glisser votre doigt pour faire défiler l'écran ou appuyer pour sélectionner des options.

### 2 Appuyez sur START pour afficher plus d'informations.

#### 3 Sélectionner une option :

- Appuyez sur DOWN pour afficher les détails d'un résumé de widget.
- Appuyez sur START pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

## Personnalisation de la série

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect > Aperçu rapide**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour modifier l'emplacement d'un résumé dans la boucle, sélectionnez un résumé et pressez **UP** ou **DOWN**.
  - Pour supprimer un résumé de la boucle, sélectionnez un résumé et choisissez .
  - Pour ajouter un résumé à la boucle, sélectionnez **Ajouter** et choisissez un résumé.

**ASTUCE :** vous pouvez sélectionner **Créer un dossier** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés (*Création de dossiers de résumés de widget, page 30*).

## Création de dossiers de résumés de widget

Vous pouvez personnaliser la série de résumés de widget pour créer des dossiers de résumé associés.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect > Aperçu rapide > Ajouter > Créer un dossier**.
- 3 Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.

**REMARQUE :** si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
- 4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
- 5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour modifier le dossier, faites défiler la liste jusqu'au dossier dans la série de résumés de widget et maintenez le bouton  enfoncé.
  - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** (*Personnalisation de la série, page 30*).

## Body Battery

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 5 à 100, où un score de 5 à 25 correspond à une très faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve faible, un score de 51 à 75 une réserve moyenne et enfin un score de 76 à 100 une réserve haute.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery, page 31*).

## Affichage du résumé de widget Body Battery

Le résumé de widget Body Battery affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de Body Battery des dernières heures.

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget Body Battery.

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés ([Personnalisation de la série, page 30](#)).

- 2 Appuyez sur **START** pour afficher un graphique de votre niveau de Body Battery et de stress à partir de minuit.



- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher un graphique plus complet de votre niveau Body Battery et de stress.
  - Les barres bleues indiquent les périodes de repos.
  - Les barres orange indiquent les périodes de stress.
  - Les barres vertes indiquent les activités chronométrées.
  - Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.
- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher la liste des facteurs qui affectent votre niveau de Body Battery.

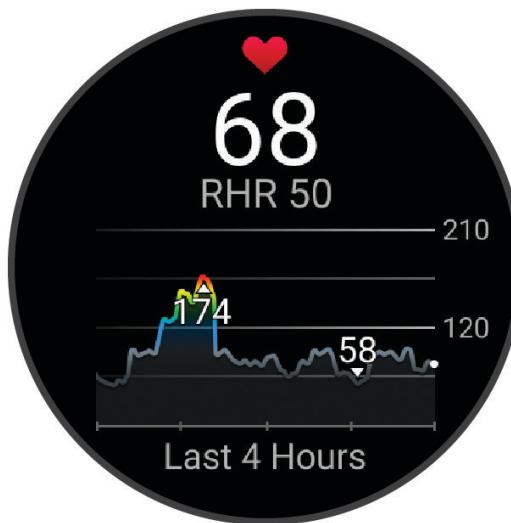
**ASTUCE :** sélectionnez chaque facteur pour afficher les détails.

## Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Pour obtenir des résultats plus précis, portez la montre pendant vos heures de sommeil.
- Une bonne nuit de sommeil recharge votre Body Battery.
- Les activités épuisantes et un niveau de stress trop élevé peuvent vider plus rapidement votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

## Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget de fréquence cardiaque.  
**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 30).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.



- 3 Touchez le graphique pour afficher les flèches directionnelles, puis faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour naviguer dans le graphique.
- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.

## Affichage du résumé du widget Météo

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.  
**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 30).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails de la météo.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les prévisions météo horaires et quotidiennes, ainsi que d'autres données météo.

## Mise à jour des positions pour la météo

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sur l'écran du premier résumé, appuyez sur **START**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter une position** et cherchez une position.
  - Sélectionnez **Options météo > Mettre à jour la position actuelle > ✓** pour afficher les informations météo relatives à votre position GPS actuelle.**ASTUCE :** patientez un instant pendant que la montre localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 145).

## Santé féminine

### Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez enregistrer des symptômes physiques sur votre montre, ainsi que la libido, l'activité sexuelle, les jours d'ovulation et plus encore. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

- Suivi du cycle menstruel et détails
- Symptômes physiques et émotionnels
- Prédictions de menstruations et de fertilité
- Informations sur la santé et l'alimentation

**REMARQUE :** vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter et supprimer des résumés de widget.

### Suivi de grossesse

La fonction de suivi de grossesse affiche chaque semaine des informations sur la progression de votre grossesse et fournit des conseils de santé et d'alimentation. Vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer les symptômes physiques et émotionnels, les mesures de glycémie et les mouvements du bébé. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

### Utilisation du résumé de widget Niveau de stress

Le résumé de widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre ([Personnalisation de la série, page 30](#)).

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget Niveau de stress.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Appuyez sur **DOWN** pour afficher d'autres détails.  
**ASTUCE :** les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres orange indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.
  - Appuyez sur **START** pour démarrer une activité **Exercice de respiration**.

### Utilisation des conseils sur le décalage horaire

Avant de pouvoir utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire, vous devez planifier un trajet dans l'application Garmin Connect ([Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect, page 34](#)).

Vous pouvez utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire pendant vos déplacements pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale et pour recevoir des conseils sur la façon de réduire les effets du décalage horaire.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget **Conseils sur le décalage horaire**.
- 2 Appuyez sur **START** pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale, ainsi que votre niveau de décalage horaire général.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour afficher un message d'information sur votre niveau de décalage horaire actuel, appuyez sur **START**.
  - Pour voir une chronologie des actions recommandées pour vous aider à réduire les symptômes du décalage horaire, appuyez sur **DOWN**.

## Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Conseils sur le décalage horaire** > **Ajouter des informations sur le voyage**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

**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 ([A propos des estimations de la VO2 max, page 35](#)).

**Prévisions de temps de course** : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle ([Affichage de vos prévisions de temps de course, page 37](#)).

**Etat du HRV** : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme ([État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 38](#)).

**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 ([Condition de performances, page 39](#)).

**Seuil fonctionnel de puissance (FTP)** : la montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour une évaluation plus précise, vous pouvez effectuer un test guidé ([Récupération de l'estimation de votre FTP, page 39](#)).

**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 montre mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse ([Seuil lactique, page 40](#)).

**Endurance** : la montre utilise votre estimation de VO2 max. et les données de votre fréquence cardiaque pour fournir des estimations de votre endurance en temps réel. Elles peuvent être ajoutées à votre écran de données afin d'afficher votre Stamina potentiel et actuel pendant votre activité ([Affichage de votre Stamina en temps réel, page 40](#)).

**Courbe de puissance (cyclisme)** : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois ([Affichage de votre courbe de puissance, page 41](#)).

## 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.

Sur l'appareil, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre, d'une description et d'un niveau sur une jauge colorée. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez voir d'autres informations sur l'estimation de votre VO2 max. et savoir où vous vous situez par rapport à d'autres personnes du même sexe et du même âge.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Notes standard de la VO2 max., page 165](#)) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## **Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied**

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 102](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 36](#)).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur à une intensité modérée ou élevée, et atteignez au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- 3 Après 10 minutes au moins, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performances.

## **Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo**

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé à votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 102](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

- 1 Démarrez une activité de cyclisme.
- 2 Roulez pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

## **Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.**

Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([A propos des estimations de la VO2 max, page 35](#)).

- 1 Maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez **Course Trail ou Ultrafond**.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Enreg. VO2 max. > Désactivé**.

## Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 102](#)).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO<sub>2</sub> max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible ([A propos des estimations de la VO<sub>2</sub> max, page 35](#)). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé des performances.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails du résumé.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une prévision de temps de course.



- 4 Appuyez sur **START** pour afficher les prévisions d'autres distances.

**REMARQUE :** au début, les prévisions peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

## État de variabilité de la fréquence cardiaque

Votre montre analyse les relevés de fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). L'entraînement, l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et les habitudes saines ont tous un impact sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Les valeurs VFC peuvent varier considérablement en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de forme physique. Un état de VFC équilibré peut indiquer des signes positifs de santé tels qu'un bon équilibre entre l'entraînement et la récupération, une meilleure forme cardiovasculaire et une résistance au stress. Un état déséquilibré ou médiocre peut être un signe de fatigue, de besoins de récupération plus importants ou de stress plus important. Pour des résultats optimaux, portez aussi la montre lorsque vous dormez. La montre nécessite trois semaines de données de sommeil constantes pour afficher l'état de variabilité de votre fréquence cardiaque.



Zone de couleur	État	Description
Vert	Équilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours se situe dans votre plage de référence.
Orange	Déséquilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours est supérieure ou inférieure à votre plage de référence.
Rouge	Basse	Votre VFC moyenne sur sept jours est bien inférieure à votre plage de référence.
Aucune couleur	Mauvais Aucun statut	La moyenne de vos valeurs VFC est bien inférieure à la plage normale pour votre âge. L'absence d'état signifie que les données sont insuffisantes pour générer une moyenne sur sept jours.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher l'état actuel de variabilité de votre fréquence cardiaque, les tendances et les conseils informatifs.

## 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 35](#)).

### 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 125](#)).
- 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.

## Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler un capteur de puissance à votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)), puis calculer une estimation de votre VO2 max. ([Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo, page 36](#)).

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. La montre détectera automatiquement votre FTP pendant les activités régulières et de haute intensité avec capteur de puissance. Pour de meilleurs résultats, pensez à utiliser aussi un moniteur de fréquence cardiaque.

- 1
- 2 Appuyez sur **START**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une estimation de votre FTP.

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	Supérieure
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Evaluations du FTP, page 165](#)).

## Seuil lactique

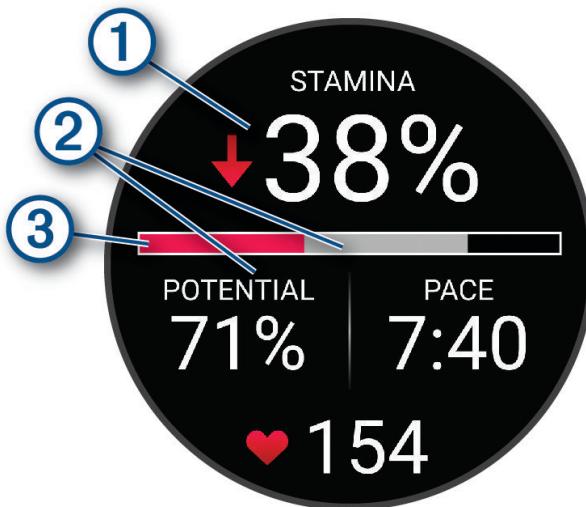
Le seuil lactique est l'intensité d'effort à laquelle le lactate (acide lactique) commence à s'accumuler dans le sang. Pendant une course, ce niveau d'intensité est estimé en termes d'allure, de fréquence cardiaque ou de puissance. Quand un coureur dépasse ce seuil, la fatigue survient plus rapidement. 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 102](#)). Vous pouvez activer la fonction **Détection automatique** pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

## Affichage de votre Stamina en temps réel

Votre montre peut fournir des estimations de Stamina en temps réel basées sur vos données de fréquence cardiaque et sur une estimation de VO2 max ([A propos des estimations de la VO2 max, page 35](#)).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité de course ou de vélo.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Stamina**.
- 6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran de données (facultatif).
- 7 Appuyez sur **START** pour modifier le champ de données de Stamina principal (facultatif).
- 8 Démarrez votre activité ([Démarrage d'une activité, page 4](#)).
- 9 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler jusqu'à l'écran de données.



	Champ de données de Stamina principal. Permet d'indiquer votre pourcentage de Stamina actuel, la distance restante ou le temps restant.
	Stamina potentiel.
	Stamina actuel. Rouge : le Stamina s'épuise. Orange : le Stamina est stable. Vert : le Stamina se recharge.

## Affichage de votre courbe de puissance

Avant de pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez enregistrer un parcours d'au moins une heure en utilisant un capteur de puissance au cours des 90 derniers jours ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)).

Vous pouvez créer des entraînements dans votre compte Garmin Connect. La courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Courbe de puissance**.

## Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre Forerunner via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément votre statut d'entraînement et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un ordinateur de vélo Edge®, puis afficher les détails de l'activité et la charge d'entraînement globale sur votre montre Forerunner.

Synchronisez votre montre Forerunner et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

**ASTUCE :** vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect ([Statuts d'entraînement unifiés, page 58](#)).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Forerunner.

## Désactivation des notifications de performance

Certaines notifications de performance 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. Vous pouvez désactiver la fonction Condition de performances pour éviter de recevoir certaines de ces notifications.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Système** > **Condition physique**.

## Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez des activités pendant deux semaines avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance. Les mesures peuvent manquer de précision au début, quand la montre est encore en phase d'apprentissage de vos performances.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**Statut d'entraînement** : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC 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 (*A propos des estimations de la VO2 max, page 35*). Votre montre affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimitez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées (*Accimatation à la chaleur et à l'altitude, page 46*).

**VFC** : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 38*).

**Charge aiguë** : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë, page 44*).

**Objectif de la charge d'entraînement** : votre montre analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre montre affiche la répartition de votre charge au cours des 4 dernières semaines (*Objectif de la charge d'entraînement, page 44*).

**Temps de récupération** : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance (*Temps de récupération, page 46*).

## Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC 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.

**Aucun statut** : pour déterminer votre statut d'entraînement, la montre doit enregistrer plusieurs activités pendant deux semaines, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo.

**Désentraînement** : vous avez une pause dans votre routine d'entraînement ou vous vous entraînez beaucoup moins que d'habitude pendant une semaine ou plus. Le fait de vous désentraîner signifie que vous ne pouvez pas maintenir votre condition physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

**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.

**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.

**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.

**Pic** : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. 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.

**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.

**Non productif** : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Essayez de vous concentrer sur le repos, l'alimentation et la gestion du stress.

**Sous tension** : il y a un déséquilibre entre votre récupération et votre charge d'entraînement. Il s'agit d'un résultat normal après un entraînement intensif ou un événement majeur. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général.

## Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum ([A propos des estimations de la VO2 max., page 35](#)). Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 36](#)).

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

- Au moins une fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.  
Après une utilisation de la montre pendant une ou deux semaines, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances ([Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 41](#)).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

## Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur 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.

## Objectif de la charge d'entraînement

Pour optimiser vos performances et les bénéfices pour votre condition physique, vous devez varier vos entraînements entre trois catégories : aérobiose faible, aérobiose haute et anaérobiose. La fonction d'objectif de la charge d'entraînement vous montre la répartition de vos entraînements entre ces trois catégories et vous suggère des objectifs d'entraînement. Pour que la fonction vous indique si votre charge d'entraînement est basse, optimale ou trop élevée, vous devez vous entraîner au moins pendant 7 jours. Dès que votre historique d'entraînement aura atteint les 4 semaines, l'estimation de votre charge d'entraînement vous fournira des informations plus détaillées sur vos objectifs pour vous aider à équilibrer vos entraînements.

**En dessous des objectifs :** votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

**Manque d'aérobiose faible :** essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobiose faible pour récupérer et pour compenser les activités plus intenses.

**Manque d'aérobiose élevée :** essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobiose élevée pour vous aider à améliorer votre seuil lactique et votre VO<sub>2</sub> max. au fil du temps.

**Manque d'anaérobiose :** essayez d'ajouter quelques activités anaérobies intenses de plus pour améliorer votre vitesse et votre capacité anaérobie au fil du temps.

**Équilibrée :** votre charge d'entraînement est équilibrée et vous profitez de bénéfices globaux au fil de votre entraînement.

**Axée sur l'aérobiose faible :** votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobiose faible. Ceci constitue une base solide et vous prépare à l'ajout d'exercices plus intenses.

**Axée sur l'aérobiose élevée :** votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobiose élevée. Ces activités vous aident à améliorer votre seuil lactique, votre VO<sub>2</sub> max. et votre endurance.

**Axée sur l'anaérobiose :** votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités intenses. Cette tendance génère des bénéfices rapides pour votre condition physique, mais vous devez compenser avec des activités d'aérobiose plus faible.

**Au-dessus des objectifs :** votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

## Ratio de charge

Le ratio de charge est le ratio entre votre charge d'entraînement aiguë (à court terme) et votre charge d'entraînement chronique (à long terme). Ces données sont utiles pour suivre les changements de charge d'entraînement.

État	Valeur	Description
Aucun statut	Aucun	Le ratio de charge sera visible après 2 semaines d'entraînement.
Basse	Inférieur à 0,8	Votre charge d'entraînement à court terme est inférieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Optimal	De 0,8 à 1,4	Les charges d'entraînement à court et à long terme sont équilibrées. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement.
Élevée	De 1,5 à 1,9	Votre charge d'entraînement à court terme est supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Très élevée	2,0 ou plus	Votre charge d'entraînement à court terme est considérablement supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.

## 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 anaérobio. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement ([Objectif de la charge d'entraînement, page 44](#)). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

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 (excès de consommation d'oxygène post-exercice) 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 anaérobio 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 anaérobio 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 anaérobio et améliore donc votre Training Effect anaérobio.

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

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobio
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 cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobio.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobio.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobio.
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 et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## 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. L'appareil met à jour votre temps de récupération tout au long de la journée, en fonction des changements liés au sommeil, au stress, à la relaxation et à l'activité physique.

### Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 102](#)).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 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 appuyer sur UP ou DOWN pour afficher le résumé de widget Statut d'entraînement, puis appuyer sur START pour parcourir les métriques et connaître votre temps de récupération.

## Fréquence cardiaque de récupération

Si 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.

**REMARQUE :** votre fréquence cardiaque de récupération n'est pas calculée pour les activités à faible impact, comme le yoga.

## Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les facteurs environnementaux tels que les températures et altitudes élevées impactent vos entraînements et performances. Par exemple, un entraînement à haute altitude peut avoir un impact positif sur votre condition physique, mais vous pouvez remarquer une baisse temporaire de votre VO2 max. lorsque vous vous trouvez à une altitude élevée. Votre montre Forerunner vous envoie des notifications d'acclimatation et corrige l'estimation de votre VO2 max. ainsi que votre statut d'entraînement quand la température dépasse les 22 °C (72 °F) et quand l'altitude dépasse les 800 m (2 625 pi). Vous pouvez suivre votre acclimatation à l'altitude et à la chaleur dans le résumé du statut d'entraînement.

**REMARQUE :** la fonction d'acclimatation à la chaleur n'est disponible que pour les activités GPS et nécessite des données météo en provenance de votre téléphone connecté.

## Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

Si vous êtes blessé ou malade, vous pouvez mettre votre statut d'entraînement en pause. Vous pouvez continuer à enregistrer des activités sportives, mais votre statut d'entraînement, votre objectif de charge d'entraînement, les commentaires de récupération et les recommandations d'entraînement sont temporairement désactivés.

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 35).

1 Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :

- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez le  et sélectionnez **Options > Suspendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > :**  **> Suspendre le statut d'entraînement**.

2 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

3 Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :

- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenant le  et sélectionnez **Options > Reprendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > :**  **> Reprendre le statut d'entraînement**.

4 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

## Préparation à l'entraînement

Votre préparation à l'entraînement est un score et un court message qui vous aident à déterminer votre niveau de préparation à l'entraînement quotidien. Le score est calculé et mis à jour en continu tout au long de la journée à l'aide des facteurs suivants :

- Score de sommeil (dernière nuit)
- Temps de récupération
- Etat du HRV
- Charge aiguë
- Historique du sommeil (3 dernières nuits)
- Historique de stress (3 derniers jours)

Zone de couleur	Score	Description
Violet	De 95 à 100	Principal La meilleure condition possible
Bleu	De 75 à 94	Élevée Prêt pour les défis
Vert	De 50 à 74	Modérée Prêt
Orange	De 25 à 49	Basse Il est temps de ralentir
Rouge	De 1 à 24	Mauvais Laissez votre corps récupérer



Pour consulter les tendances de votre préparation à l'entraînement au fil du temps, allez dans votre compte Garmin Connect.

## Score d'endurance

Votre score d'endurance vous aide à comprendre votre endurance globale sur la base de toutes les activités enregistrées avec des données de fréquence cardiaque. Vous pouvez afficher des recommandations pour améliorer votre score d'endurance, ainsi que les sports qui contribuent le plus à votre score au fil du temps.

Zone de couleur	Description
Rose	Élite
Violet	Supérieur
Bleu	Expert
Vert	Bien entraînée
Jaune	Entraîné
Orange	Intermédiaire
Rouge	Loisirs

Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Détail des scores d'endurance, page 166](#)).

## Score de montée

Votre score de montée vous aide à comprendre votre capacité actuelle à courir en montée, en fonction de votre historique d'entraînement et de l'estimation de votre VO2 max. au cours des deux derniers mois. Votre montre détecte les segments en montée avec une pente d'au moins 2 % pendant une activité de randonnée, de course et de marche en extérieur. Vous pouvez afficher votre endurance en montée, votre puissance en montée et l'évolution de votre score en montée.

Zone de couleur	Score	Description
Rose	De 95 à 100	Élite
Violet	De 85 à 94	Experte
Bleu	De 70 à 84	Aguerri
Vert	De 50 à 69	Entraînée
Orange	De 25 à 49	Amateur
Rouge	De 1 à 24	Loisirs

## Affichage du niveau en cyclisme

Pour pouvoir visualiser votre niveau en cyclisme, vous devez disposer d'un historique d'entraînement de 7 jours, de données VO2 max. enregistrées dans votre profil utilisateur ([A propos des estimations de la VO2 max, page 35](#)) et des données de courbe de puissance d'un capteur de puissance couplé ([Affichage de votre courbe de puissance, page 41](#)).

Le niveau en cyclisme est une mesure de votre performance dans trois catégories : endurance aérobie, capacité aérobie et capacité anaérobie. Le niveau en cyclisme inclut votre type de conduite actuel, par exemple grimpeur. Les informations que vous entrez dans votre profil utilisateur, telles que votre poids, permettent également de déterminer votre type de conduite ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)).

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du niveau en cyclisme.

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés ([Personnalisation de la série, page 30](#)).

- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre type de conduite actuel.



- 3 Appuyez sur **START** pour afficher une analyse détaillée de votre niveau en cyclisme (facultatif).

## Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 54](#)).

À partir de n'importe quel écran, maintenez enfoncé **LIGHT**.



Icône	Nom	Description
	ABC	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Altimètre, baromètre et compas.
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme ( <i>Définition d'une alarme</i> , page 120).
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires ( <i>Ajout d'un autre fuseau horaire</i> , page 122).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance ( <i>Demande d'assistance</i> , page 118).
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie.
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <i>Modification des paramètres d'écran</i> , page 137).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <i>Diffusion de données de fréquence cardiaque</i> , page 78).
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	CAMÉRA RCT	Sélectionnez cette option pour prendre manuellement une photo et enregistrer un clip vidéo ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia</i> , page 98).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires ( <i>Horloges</i> , page 120).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Sélectionnez cette option pour éteindre l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu ( <i>Modification des paramètres d'écran</i> , page 137).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Forerunner et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone. Sélectionnez cette option pour retrouver votre smartphone perdu pendant une activité GPS ( <i>Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS</i> , page 109).

Icône	Nom	Description
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche ( <i>Utilisation de l'écran Lampe</i> , page 55).
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share ( <i>Garmin Share</i> , page 115).
	Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Messenger ( <i>Utilisation de la fonction Messenger</i> , page 114).
	Commandes musicales	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone ( <i>Activation des notifications Bluetooth</i> , page 107).
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre smartphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Oxymètre de pouls ( <i>Oxymètre de pouls</i> , page 79).
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard ( <i>Navigation vers une destination</i> , page 84).
	Définir l'heure avec le GPS	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil ( <i>Personnalisation du mode sommeil</i> , page 60).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre ( <i>Utilisation du chronomètre</i> , page 121).
	LEVER ET COUCHER DU SOLEIL	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Minuteurs	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours ( <i>Démarrage du compte à rebours</i> , page 121).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour désactiver les commandes de l'écran tactile.

Icône	Nom	Description
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre ( <i>Garmin Pay</i> , page 55).
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour désactiver les communications Wi-Fi.

## Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options telles que le chronomètre, la localisation de votre smartphone connecté et la mise hors tension de la montre. Vous pouvez aussi ouvrir le portefeuille Garmin Pay.

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 54).

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



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

**ASTUCE :** vous pouvez également faire glisser l'écran tactile pour faire pivoter les options.

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Commandes*, page 51).

- Maintenez le bouton enfoncé.
- Sélectionnez **Aspect > Commandes**.
- Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- Sélectionner 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.
- Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

## Utilisation de l'écran Lampe

L'utilisation de la lampe peut réduire l'autonomie de la batterie.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la luminosité et la couleur.  
**ASTUCE** : vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur **LIGHT** pour conserver ce paramètre au prochain allumage de la lampe.

## Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour régler des achats dans les commerces participants à l'aide de cartes de crédit ou de débit d'une institution financière participante.

### Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay > Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Règlement des achats avec votre montre

Avant de pouvoir utiliser votre montre pour régler vos achats, vous devez configurer au moins une carte de paiement.

Vous pouvez utiliser votre montre pour régler des achats dans un lieu participant.

- 1 Maintenez enfoncé **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres.

**REMARQUE** : si vous entrez un code erroné trois fois de suite, votre portefeuille se verrouille et vous devez réinitialiser votre code dans l'application Garmin Connect.

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



- 4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).
- 5 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.  
La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.
- 6 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

**ASTUCE** : une fois que vous avez réussi à entrer votre code, vous pouvez effectuer des paiements sans code pendant 24 heures en portant votre montre. Si vous retirez la montre de votre poignet ou que vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque, vous devez entrer à nouveau le code pour pouvoir effectuer un paiement.

## Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter jusqu'à dix cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** > > Ajouter une carte.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que la carte est ajoutée, vous pouvez sélectionner la carte sur votre montre lorsque vous effectuez un paiement.

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

**REMARQUE** : dans certains pays, les établissements bancaires qui participent au programme peuvent limiter les fonctions Garmin Pay.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.

2 Sélectionnez **Garmin Pay**.

3 Sélectionnez une carte.

4 Sélectionner une option :

- Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.  
La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Forerunner.
- Pour supprimer la carte, sélectionnez .

## Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre montre Forerunner, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **Changer de code**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre montre Forerunner, vous devrez saisir le nouveau code.

## Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur DOWN, puis sélectionnez pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et bien plus encore ([Personnalisation de votre rapport matinal, page 56](#)).

## Personnalisation de votre rapport matinal

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser ces paramètres sur votre montre ou dans votre compte Garmin Connect.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Aspect** > **Rapport matinal**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
- Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal.
- Sélectionnez **Votre nom** pour personnaliser votre nom d'affichage.

# Entraînement

## Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course à pieds ou à vélo, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 35*).

- 1 Sur votre smartphone ou votre ordinateur, accédez à votre calendrier Garmin Connect.
- 2 Sélectionnez le jour de l'événement et ajoutez la course.  
Vous pouvez rechercher un événement dans votre région ou en créer un.
- 3 Ajoutez des détails sur l'événement et ajoutez le parcours s'il est disponible.
- 4 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
- 5 Sur votre montre, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Événement principal pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.
- 6 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une activité de course ou de vélo.  
**REMARQUE :** si vous avez terminé au moins une course en extérieur avec des données de fréquence cardiaque ou une course avec des données de fréquence cardiaque et de puissance, des suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent sur votre montre.

## Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale (*Résumés de widget, page 26*). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.



**REMARQUE :** des informations météorologiques historiques pour le lieu et la date sont disponibles immédiatement. Les données de prévision locales apparaissent environ 14 jours avant l'événement.

Si vous ajoutez plusieurs courses, vous êtes invité à choisir un événement principal.

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro™ (*Entraînement PacePro, page 67*).

## Statuts d'entraînement unifiés

Quand vous utilisez plusieurs appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect, vous pouvez choisir celui qui sert de source de données principale pour une utilisation quotidienne et pour vos entraînements.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Paramètres**.

**Appareil d'entraînement principal** : permet de définir la principale source de données pour les métriques d'entraînement, telles que le statut d'entraînement et l'objectif de la charge d'entraînement.

**Appareil principal** : permet de définir la principale source de données pour les métriques de santé quotidiennes, comme le nombre de pas et le sommeil. Il est préférable de choisir la montre que vous portez le plus souvent.

**ASTUCE** : pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de synchroniser souvent l'appareil avec votre compte Garmin Connect.

## Paramètres de santé et de bien-être

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Santé et bien-être**.

**Fréquence cardiaque au poignet** : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque ([Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 77](#)).

**Oxymètre de pouls** : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls ([Activation du mode Toute la journée, page 80](#)).

**Récap. quotid.** : active le récapitulatif quotidien Body Battery qui s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery ([Body Battery, page 30](#)).

**Alertes de stress** : vous avertit lorsque des périodes de stress ont épuisé votre niveau de Body Battery.

**Alertes de repos** : vous avertit après une période de repos et indique son impact sur votre niveau de Body Battery.

**Alarme pour bouger** : active ou désactive la fonction Alarme pour bouger ([Utilisation de l'alarme invitante à bouger, page 59](#)).

**Alarmes d'objectif** : vous permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver uniquement pendant les activités. 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®. Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

## Objectif automatique

Votre montre crée automatiquement des objectifs de pas et d'étages gravis quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, la montre affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien ①.



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir des objectifs personnalisés en nombre de pas ou en étages gravis dans 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 ! s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres système, page 136](#)).

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

### Activation de l'alarme invitant à bouger

- 1 Maintenez le bouton enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Santé et bien-être > Alarme pour bouger > Activé**.

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre ([Personnalisation du mode sommeil, page 60](#)). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes ([Résumés de widget, page 26](#)). Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE :** Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes ([Utilisation du mode Ne pas déranger, page 60](#)).

## Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect ([Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 112](#)).

Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

Vous pouvez voir les informations de sommeil de la nuit précédente sur votre montre Forerunner ([Résumés de widget, page 26](#)).

## Personnalisation du mode sommeil

- 1 Maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Système > Mode sommeil**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
  - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
  - Sélectionnez **Affichage** pour configurer les paramètres de l'écran.
  - Sélectionnez **Alarme de sieste** pour définir des alarmes de sieste sous forme de tonalité, de vibration ou les deux.
  - Sélectionnez **Tactile** pour activer ou désactiver l'écran tactile.
  - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.
  - Sélectionnez **Économie d'énergie** pour activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 135*).

## Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour éteindre l'écran et désactiver les alertes sonores et 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 Pendant le sommeil dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système, page 136*).

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 54*).

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

## Variations de la respiration

### AVERTISSEMENT

L'appareil Forerunner n'est pas un appareil médical et il n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie, quelle qu'elle soit. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Le capteur optique de fréquence cardiaque de l'appareil Forerunner est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui peut mesurer les variations de la respiration pendant la nuit. Vous recevez des informations sur les variations de la respiration pour vous sensibiliser à votre environnement de sommeil et à votre bien-être général. Des variations occasionnelles ou fréquentes peuvent être dues à des facteurs liés à votre mode de vie ou à votre environnement de sommeil. Si les variations de votre respiration vous préoccupent, parlez-en à votre médecin ou spécialiste de la santé.

**REMARQUE :** vous devez activer le suivi du sommeil avec oxymètre de pouls pour détecter les variations de la respiration (*Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil, page 80*).

Le résumé de widget Score de sommeil affiche vos données de variations de la respiration actuelles.

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre liste (*Personnalisation de la série, page 30*).

Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les variations de la respiration, y compris une tendance sur plusieurs jours.

## Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 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.

La montre 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). La montre 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 montre Forerunner calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, la montre 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.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

## Move IQ

Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

## 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. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure actuelle.

**Sur votre montre :** vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Personnalisation des activités et des applications*, page 24).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

**Dans l'application :** vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre *Entraînement de Garmin Connect*, page 61.

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

## Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 110).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez •••.
  - Rendez-vous sur (*Garmin Connect*, page 110).

- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif. > Entraînements**.

- 3 Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.

- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.

- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## **Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect**

Avant de pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 110*).

- 1** Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2** Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Entraînements** > **Créer un entraînement**.
- 3** Sélectionnez une activité.
- 4** Créez votre entraînement personnalisé.
- 5** Sélectionnez **Note audio** pour enregistrer une courte note sur votre entraînement ou une étape d'entraînement (disponible pour toutes les activités sauf la natation).  
Les notes audio sont lues dans votre casque Bluetooth connecté (si disponible) (*Branchemet du casque Bluetooth, page 105*).
- 6** Sélectionnez **Enregistrer**.
- 7** Saisissez le nom de votre entraînement, puis sélectionnez **Enregistrer**.  
Le nouvel entraînement s'affiche dans la liste de vos entraînements.  
**REMARQUE :** vous pouvez envoyer cet entraînement sur votre montre (*Entraînement de Garmin Connect, page 61*).

## **Envio d'un entraînement personnalisé sur votre montre**

Vous pouvez envoyer sur votre montre un entraînement personnalisé créé dans l'application Garmin Connect (*Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect, page 62*).

- 1** Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2** Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Entraînements**.
- 3** Sélectionnez un entraînement dans la liste.
- 4** Sélectionnez .
- 5** Sélectionnez votre montre compatible.
- 6** Suivez les instructions présentées à l'écran.

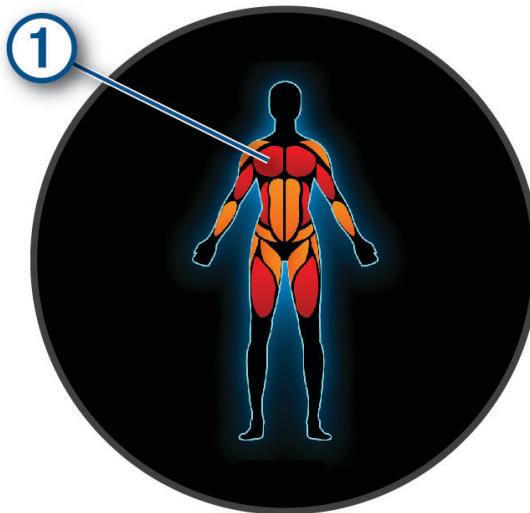
## Début d'un entraînement

Votre montre peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez  > **Entraînement > Entraînements**.
- 4 Sélectionnez un entraînement.

**REMARQUE :** seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.

Si elle est disponible, vous pouvez appuyer sur la carte des muscles **①** pour afficher les groupes musculaires cibles.



- 5 Sélectionnez **DOWN** pour afficher les étapes de l'entraînement (facultatif).

**ASTUCE :** vous pouvez appuyer sur **START** pour afficher une animation de l'exercice sélectionné ou écouter des notes audio avec un casque Bluetooth (facultatif).

- 6 Sélectionnez **START > Faire entraînement**.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, la montre affiche chaque étape de l'entraînement, les étapes et notes audio facultatives, ainsi que les données de l'exercice en cours.

## Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien de course ou de vélo, vous devez avoir une estimation de votre VO2 max. pour cette activité (*A propos des estimations de la VO2 max, page 35*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied ou Vélo**.  
L'entraînement quotidien suggéré s'affiche.
- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des détails sur l'entraînement, tels que le nombre de pas et les bénéfices estimés (facultatif).
- 4 Sélectionnez **START** et choisissez une option :
  - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.
  - Pour passer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer**.
  - Pour afficher des suggestions d'entraînement pour la semaine à venir, sélectionnez **Plus de suggestions**.
  - Pour afficher les paramètres d'entraînement, tels que **Type d'objectif**, sélectionnez **Paramètres**.

L'entraînement suggéré est automatiquement mis à jour en fonction des changements des habitudes d'entraînement, du temps de récupération et de la VO2 max.

## Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement

Les entraînements suggérés au quotidien se basent sur les activités précédemment enregistrées sur votre compte Garmin Connect.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Entraînement suggéré > Paramètres > Invite d'entraînement**.
- 5 Appuyez sur **START** pour activer ou désactiver les invites.

## Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre montre peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement de natation. La création et l'envoi d'un entraînement de natation en piscine sont similaires aux deux procédures suivantes : [Entraînements, page 61](#) et [Entraînement de Garmin Connect, page 61](#).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Entraînements** pour faire les entraînements téléchargés depuis Garmin Connect.
  - Sélectionnez **Vitesse de nage critique** pour enregistrer un test de vitesse de nage critique (CSS) ou saisissez une valeur CSS manuellement ([Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique, page 64](#)).
  - Sélectionnez **Calendrier d'entraînement** pour faire ou afficher vos entraînements planifiés.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

Votre valeur de nage critique (CSS) est déterminée en fonction du résultat d'un test contre-la-montre exprimé en allure pour 100 mètres. Votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Vitesse de nage critique > Faire un test de vitesse de nage critique**.
- 5 Appuyez sur **DOWN** pour voir un aperçu des étapes de l'entraînement (facultatif).
- 6 Sélectionnez la touche **START**.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Modification du résultat de la vitesse de nage critique

Vous pouvez modifier la valeur de la vitesse de nage critique manuellement ou entrer un nouveau temps.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Vitesse de nage critique > Vitesse de nage critique**.
- 5 Entrez le nombre de minutes.
- 6 Entrer le nombre de secondes.

## Score d'exécution de l'entraînement

Une fois que vous avez terminé un entraînement, la montre affiche votre score d'exécution de l'entraînement en fonction de la précision avec laquelle vous avez terminé l'entraînement. Les étapes actives de l'entraînement ont plus d'importance. La montre indique dans quelle mesure votre niveau d'effort correspond à l'objectif de l'étape et si vous avez terminé toutes les étapes. Les étapes d'échauffement et de récupération ont moins d'impact sur votre score. L'étape d'étiènement n'a aucun impact sur votre score d'exécution d'entraînement.

**REMARQUE :** votre score d'exécution s'affiche uniquement pour les entraînements de course à pied ou de cyclisme.

	Bon, 67 à 100 %
	Moyen, 34 à 66 %
	Faible, 0 à 33 %

## A propos du calendrier d'entraînement

Le calendrier d'entraînement disponible dans votre montre complète celui que vous avez configuré dans votre compte 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 envoyés sur l'appareil apparaissent dans l'aperçu Calendrier. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier, vous pouvez voir ou effectuer l'entraînement correspondant. L'entraînement programmé reste dans votre montre, 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

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 110](#)), puis coupler la montre Forerunner avec un smartphone compatible.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Programmes Garmin Coach**.
- 3 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.

## Programmes Adaptive Training

Il y a un programme Adaptive Training sur votre compte Garmin Connect et Garmin Coach pour y intégrer vos objectifs d'entraînement. Par exemple, en répondant à quelques questions vous pouvez trouver un programme qui vous aidera à vous préparer pour une course de 5 km. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course. Quand vous démarrez un programme, le résumé du widget Garmin Coach s'ajoute à la série de résumés de widget présente sur votre montre Forerunner.

## Démarrage de l'entraînement du jour

Une fois que vous avez envoyé un programme d'entraînement Garmin Coach sur votre montre, le résumé du widget Garmin Coach s'affiche dans votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série, page 30*).

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Garmin Coach.

Si l'entraînement pour cette activité est prévu pour aujourd'hui, la montre affiche le nom de l'entraînement et vous invite à le démarrer.



- Sélectionnez la touche **START**.
- Appuyez sur **DOWN** pour afficher les étapes de l'entraînement (facultatif).
- Appuyez sur **START** et choisissez **Faire entraînement**.
- Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Entraînements fractionnés

Les entraînements fractionnés peuvent être libres ou structurés. Les répétitions structurées peuvent être basées sur la distance ou la durée. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à ce que vous le modifiez.

**ASTUCE :** tous les entraînements fractionnés incluent une étape d'étirement ouvert.

### Personnalisation d'un entraînement fractionné

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- Sélectionnez une activité.
- Appuyez sur **≡**.
- Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Répétitions structurées**.  
Un entraînement s'affiche.
- Appuyez sur **START** et choisissez **Modifier entraînement**.
- Sélectionnez une ou plusieurs options :
  - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
  - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
  - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
  - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
- Appuyez sur **BACK**.

## Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Répétitions ouvertes** pour marquer vos intervalles et périodes de repos manuellement en appuyant sur .
  - Sélectionnez **Répétitions structurées > START > Faire entraînement** pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 7 Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur  pour débuter le premier intervalle.
- 8 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

- À tout moment, appuyez sur  pour arrêter l'intervalle ou la période de repos en cours et passer à l'intervalle ou la période de repos suivant.
- Lorsque tous les intervalles et périodes de repos sont terminés, appuyez sur  pour terminer l'entraînement fractionné et passer à un chronomètre qui peut être utilisé pour la récupération.
- À tout moment, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de l'activité. Vous pouvez redémarrer le chronomètre ou terminer l'entraînement fractionné.

## Entraînement PacePro

De nombreux coureurs aiment porter un bracelet d'allure pendant leurs courses pour les aider à atteindre leur objectif. La fonction PacePro vous permet de créer un bracelet d'allure personnalisé en fonction de la distance et de l'allure ou de la distance et du temps. Vous pouvez aussi créer un bracelet d'allure pour un parcours connu afin d'optimiser vos efforts selon les modifications de l'altitude.

Vous pouvez créer un programme PacePro dans l'application Garmin Connect. Vous pouvez prévisualiser les intervalles et le profil d'altitude avant de faire la course.

## Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

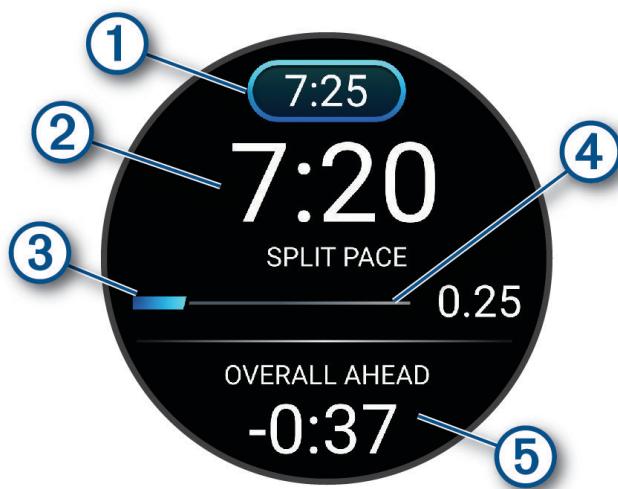
Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 110](#)).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez .
  - Rendez-vous sur ([Garmin Connect, page 110](#)).
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Stratégies d'allure PacePro**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour créer et enregistrer un programme PacePro.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.

## Démarrage d'un programme PacePro

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Programmes PacePro**.
- 5 Sélectionnez une formule.
- 6 Sélectionnez la touche **START**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utiliser le plan > ✓** pour activer la navigation du parcours et démarrer le programme.
  - Sélectionnez **Carte** pour prévisualiser le parcours.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.



①	Allure cible pour l'intervalle
②	Allure actuelle pour l'intervalle
③	Progression de l'intervalle
④	Distance restante pour l'intervalle
⑤	Temps global en avance ou en retard sur votre temps cible

**ASTUCE :** vous pouvez maintenir enfoncé le bouton **≡**, puis sélectionner **Arrêter PacePro > ✓** pour arrêter le programme PacePro. Le chronomètre d'activité continue de fonctionner.

## Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours et le télécharger sur votre montre (*Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 82*).

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Sélectionnez un parcours.
- 6 Sélectionnez **PacePro > Créer nouveau**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
  - Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.L'appareil affiche votre bracelet d'allure personnalisé.  
**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour prévisualiser les intervalles.
- 8 Sélectionnez **START**.
- 9 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utiliser le plan > ✓** pour activer la navigation du parcours et démarrer le programme.
  - Sélectionnez **Carte** pour prévisualiser le parcours.

## Guide de puissance

Vous pouvez créer et utiliser une stratégie de puissance pour planifier vos efforts sur un parcours. Votre appareil Forerunner utilise votre FTP, l'altitude du parcours et le temps prévu pour le terminer afin de créer un Guide de puissance personnalisé.

L'une des étapes les plus importantes dans la planification d'une stratégie Guide de puissance réussie consiste à choisir votre niveau d'effort. Le fait de choisir un niveau d'effort plus important dans le parcours augmentera les recommandations de puissance, tandis que choisir un niveau d'effort plus facile les réduira (*Création et utilisation d'un guide de puissance, page 70*). L'objectif principal d'un guide de puissance est de vous aider à terminer le parcours en fonction de ce que l'on sait de vos capacités, et non d'atteindre un temps cible spécifique. Vous pouvez ajuster le niveau d'effort pendant votre activité.

Les guides de puissance sont toujours associés à un parcours et ne peuvent pas être utilisés avec des entraînements ou des segments. Vous pouvez afficher et modifier votre stratégie dans l'application Garmin Connect et la synchroniser avec les appareils Garmin compatibles. Cette fonction nécessite un capteur de puissance, qui doit être couplé avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 91*).



## Création et utilisation d'un guide de puissance

Pour pouvoir créer un guide de puissance, vous devez coupler un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 91). Un parcours doit également être chargé sur votre montre (*Création d'un parcours sur Garmin Connect*, page 82).

Vous pouvez aussi créer un guide de puissance dans l'application Garmin Connect.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de vélo en extérieur.
- 3 Maintenez enfoncé 
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Guide de puissance > Créez nouveau**.
- 5 Sélectionnez un parcours (*Parcours*, page 81).
- 6 Sélectionnez une position de conduite.
- 7 Sélectionnez un poids d'entraînement.
- 8 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Utiliser le plan**.

**ASTUCE** : vous pouvez afficher un aperçu de la carte, du profil d'altitude, de l'effort, des paramètres et des intermédiaires. Vous pouvez également régler l'effort, le terrain, la position de conduite et le poids de l'équipement avant de commencer à rouler.

## 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'égaler 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.

## Segments Strava™

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 menu 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.

## Affichage des détails d'un segment

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Segments Garmin**.
- 5 Sélectionnez un segment.
- 6 Sélectionner 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.

## 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 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **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.

## Configuration d'un segment pour réglage automatique

Vous pouvez configurer votre appareil pour qu'il définisse automatiquement l'objectif de temps de course d'un segment en fonction de vos performances au cours de celui-ci.

**REMARQUE :** ce paramètre est activé par défaut pour tous les segments.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez une activité.

3 Maintenez le bouton  enfoncé.

4 Sélectionnez **Entraînement > Segments Garmin > Effort automatique**.

## Utilisation du Virtual Partner<sup>®</sup>

Votre 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'égalier.

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

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Virtual Partner**.

6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.

7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).

8 Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité, page 4*).

9 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, la montre vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

- 1 À 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 Sélectionner 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 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- ASTUCE :** vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé et sélectionner **Annuler la cible > Oui** pour annuler la cible d'entraînement.

## 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 À 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 Sélectionner 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 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## 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 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
  - 2 Sélectionnez une activité.
  - 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
  - 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
  - 5 Sélectionnez **Métrronome > État > Activé**.
  - 6 Sélectionner une option :
    - Sélectionnez **Battements 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 **Son et vibration** 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 6*).
- Le métronome démarre automatiquement.
- 9 Pendant votre course, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir l'écran du métronome.
  - 10 Si besoin, maintenez le bouton  enfoncé pour modifier les paramètres du métronome.

## Activation de l'auto-évaluation

Lorsque vous sauvegardez une activité, vous pouvez évaluer l'effort perçu et votre ressenti pendant l'activité. Vos informations d'auto-évaluation sont consultables sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Auto-évaluation**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour faire l'auto-évaluation uniquement après les entraînements, sélectionnez **Entraînements uniquement**.
  - Pour faire l'auto-évaluation après chaque activité, sélectionnez **Toujours**.

## Mode Affichage étendu

Vous pouvez utiliser le mode Affichage étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Forerunner sur un ordinateur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation Edge.

## Historique

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

**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 montre.

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 26](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour voir une activité de la semaine en cours, sélectionnez **Semaine en cours**.
  - Pour voir une activité plus ancienne, sélectionnez **Semaines précédentes**, puis choisissez une semaine.
  - Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 74](#)).
  - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez la touche **START**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Toutes les statistiques**.
  - 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 45](#)).
  - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréq. cardiaque** ([Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, page 75](#)).
  - Pour afficher un résumé de votre puissance de course, sélectionnez **Puissance de course**.
  - Pour sélectionner un intervalle et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Intervalle**s.
  - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
  - Pour sélectionner une descente à ski ou en snowboard et afficher des informations supplémentaires sur chaque descente, sélectionnez **Descentes**.
  - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
  - Pour sélectionner un mouvement et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Exercices**.
  - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour voir un profil d'altitude pour 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.

## Records personnels

Lorsque vous terminez une activité, la montre affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette activité. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances de course standard, le poids le plus lourd utilisé pour les principaux exercices d'une activité de musculation et sur votre plus longue session de course, de vélo et de natation.

**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 À partir du cadran de montre, 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 À partir du cadran de montre, 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 des records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour supprimer un record, sélectionnez-le et sélectionnez **Effacer le record > Oui**.
  - Pour supprimer tous les records pour un sport, sélectionnez **Effacer tous les records > Oui**.

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

## Affichage des totaux de données

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

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

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionnez **Semaine en cours** ou **Semaines précédentes**
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Appuyez sur **START** et choisissez **Fréq. cardiaque**.

## Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionner 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.

## 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** : les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation. Vous devez utiliser l'application Garmin Express™ pour supprimer des fichiers de musique de votre appareil.

## Fonctions de fréquence cardiaque

La montre dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres. Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le résumé du widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture. La série de résumés de widgets par défaut contient plusieurs fonctions liées à la fréquence cardiaque.

	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Il y a un graphique de votre fréquence cardiaque durant les quatre dernières heures, qui met en évidence le niveau le plus haut et le niveau le plus bas.
	Votre niveau d'effort actuel. La montre mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin d'estimer votre niveau de stress. Plus le chiffre est bas, plus le niveau d'effort est bas.
	Votre niveau d'énergie Body Battery actuel. La montre calcule vos réserves d'énergie actuellement disponibles en fonction de vos données de sommeil, de stress et d'activité. Plus le chiffre est élevé, plus la réserve d'énergie est pleine.
	La saturation actuelle en oxygène de votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. <b>REMARQUE</b> : le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de la montre.

# Fréquence cardiaque au poignet

## Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Maintenez enfoncé le bouton  puis sélectionnez Santé et bien-être > Fréquence cardiaque au poignet.

**État** : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet. La valeur par défaut est Auto, qui utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque externe.

**REMARQUE** : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet entraîne également la désactivation de l'oxymètre de pouls. Vous pouvez effectuer un relevé manuel à partir du résumé Oxymètre de pouls.

**Changement source** : permet à la montre de sélectionner la meilleure source de données de fréquence cardiaque lorsque vous portez votre montre et un moniteur de fréquence cardiaque externe. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Pendant la nage** : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet pendant des activités de natation.

**Alertes de fréquence cardiaque anormale** : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci ([Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 78](#)).

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 78](#)).

## 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 la montre.
  - Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
  - Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
  - Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
  - Attendez que l'icône  soit pleine avant de débuter votre activité.
  - Echauffez-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 la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

## Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

La valeur par défaut du paramètre Fréquence cardiaque au poignet est Auto. La montre utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque compatible et doté de la technologie ANT+ ou Bluetooth à la montre.

**REMARQUE** : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet désactive également le capteur de l'oxymètre de pouls au poignet ainsi que les paramètres des gestes du poignet ([Modification des paramètres d'écran, page 137](#)).

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

2 Sélectionnez Santé et bien-être > Fréquence cardiaque au poignet > État > Désactivé.

# Fréquence cardiaque en 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.

La montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. La montre est également compatible avec les ceinture cardio-fréquencemètre telles que les accessoires de la série HRM-Pro. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation*, page 97).

## Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

### ⚠ ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après dix minutes au moins d'inactivité. Cette fonction ne vous avertit pas lorsque votre fréquence cardiaque descend en dessous du seuil sélectionné pendant les horaires de sommeil configurés dans l'application Garmin Connect. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'est pas destinée à traiter ou diagnostiquer un problème de santé ou une maladie. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Alertes de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

Chaque fois que votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou en dessous de la valeur définie pour ce seuil, un message s'affiche et la montre vibre.

## Diffusion de données de fréquence cardiaque

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre montre et la consulter sur vos appareils couplés. La diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 123). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge pendant que vous pédalez.

- 1 Sélectionner une option :
  - Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Santé et bien-être > Fréquence cardiaque au poignet > Diffusion de la fréquence cardiaque**.
  - Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 54).
- 2 Sélectionnez la touche **START**.  
La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.
- 3 Coupez votre montre avec votre appareil compatible.  
**REMARQUE :** les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.
- 4 Appuyez sur **STOP** pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

## Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité

Vous pouvez configurer votre montre Forerunner pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez une activité. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge pendant que vous pédalez.

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

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez une activité.

3 Appuyez sur .

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Diffusion de la fréquence cardiaque**.

La montre Forerunner commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque en arrière-plan.

**REMARQUE :** aucun élément n'indique que la montre diffuse votre fréquence cardiaque lors d'une activité.

6 Démarrez l'activité ([Démarrage d'une activité, page 4](#)).

7 Coupez votre montre avec votre appareil compatible.

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

**ASTUCE :** pour interrompre la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, arrêtez l'activité ([Arrêt d'une activité, page 5](#)).

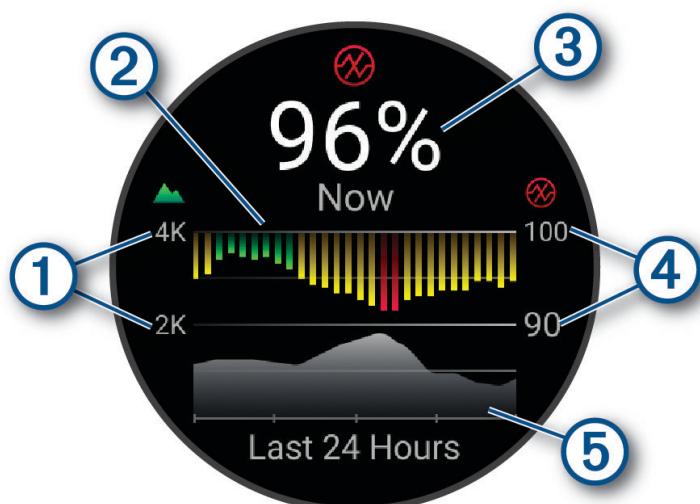
## Oxymètre de pouls

Votre montre est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins (SpO2). Lorsque vous prenez de l'altitude, le taux d'oxygène dans votre sang peut diminuer.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls ([Obtention d'un relevé de SpO2, page 80](#)). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu ([Activation du mode Toute la journée, page 80](#)). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénéation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

Sur votre montre, les relevés de votre oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage d'oxygène et d'un graphique coloré. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours.

Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



<b>1</b>	L'échelle de l'altitude.
<b>2</b>	Un graphique représentant la moyenne des relevés de votre taux d'oxygène pour les dernières 24 heures.
<b>3</b>	Le relevé de saturation en oxygène le plus récent.
<b>4</b>	L'échelle de pourcentage de la saturation en oxygène.
<b>5</b>	Un graphique représentant vos données d'altitude pour les dernières 24 heures.

## Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls. Le résumé affiche votre taux d'oxygène dans le sang le plus récent, un graphique présentant la moyenne de vos relevés horaires pour les 24 dernières heures et un graphique indiquant l'altitude pendant les 24 dernières heures.

**REMARQUE :** la première fois que vous voyez le résumé de l'oxymètre de pouls, la montre doit acquérir des signaux satellites pour déterminer votre altitude. Si possible, sortez et patientez pendant que la montre recherche les satellites.

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de l'oxymètre de pouls.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails du résumé.
- 3 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Effectuer un relevé** pour commencer un relevé avec l'oxymètre de pouls.
- 4 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

**REMARQUE :** si vous êtes trop actif pour que la montre puisse effectuer un relevé de SpO2, un message s'affiche au lieu d'un pourcentage. Vous pouvez réessayer après quelques minutes d'inactivité. Pour optimiser les résultats, positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.

## Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil

Vous pouvez configurer votre montre de manière à ce qu'elle surveille en continu la saturation d'oxygène de votre sang pendant que vous dormez.

**REMARQUE :** si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.

- 1 Dans le résumé de widget de l'oxymètre de pouls, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options d'oxymètre de pouls > Pendant le sommeil**.

## Activation du mode Toute la journée

- 1 Dans le résumé de widget de l'oxymètre de pouls, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options d'oxymètre de pouls > Toute la journée**.

La montre analyse automatiquement le taux d'oxygène dans votre sang au fil de la journée, quand vous n'êtes pas actif.

**REMARQUE :** si vous activez le mode de suivi en continu, vous réduisez l'autonomie de la batterie.

## Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls

Si les données de l'oxymètre de pouls manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Restez immobile pendant que la montre mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone ou en nylon.
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière de la montre.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

## 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

### AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs de télécharger des parcours créés par d'autres utilisateurs. Garmin n'offre aucune garantie quant à la sûreté, à la précision, à la fiabilité, à l'exhaustivité ou à la pertinence des parcours créés par des tiers. L'utilisation des parcours créés par des tiers se fait à vos propres risques.

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.

## Suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Sélectionnez un parcours.
- 6 Sélectionnez **Effectuer parcours**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

## Création d'un parcours aller-retour

L'appareil peut créer un parcours aller-retour en fonction d'une distance spécifiée et d'une direction de navigation.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Définition d'itinéraire en boucle**.
- 5 Entrez la distance totale du parcours.
- 6 Sélectionnez une direction.

L'appareil peut créer jusqu'à trois parcours. Vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour afficher les parcours.

- 7 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 8 Sélectionner une option :
  - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Aller**.
  - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
  - Pour afficher la liste des changements de direction du parcours, sélectionnez **Guidage détaillé**.
  - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour enregistrer le parcours, sélectionnez **Enregistrer**.
  - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.

## Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 110](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
  - 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Parcours > Créer un parcours**.
  - 3 Sélectionnez un type de parcours.
  - 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
  - 5 Sélectionnez **Terminé**.
- REMARQUE :** vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 83](#)).

## Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 82](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Parcours**.
- 3 Sélectionnez un parcours.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Affichage des détails d'un parcours

Vous pouvez afficher les informations d'un parcours avant de le suivre.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
  - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro**.
  - Pour créer ou afficher une analyse de vos efforts pour le parcours, sélectionnez **Guide de puissance**.
  - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
  - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Effectuer le parcours en sens inverse**.
  - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
  - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.
  - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

## Enregistrement de votre position

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

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 54](#)).

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

## Affichage et modification de vos positions enregistrées

**ASTUCE :** vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes ([Commandes, page 51](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 3 Sélectionnez une position enregistrée.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

## Navigation vers une destination

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation**.
- 5 Sélectionnez une catégorie.
- 6 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 7 Sélectionnez **Rallier**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

## Navigation vers un point d'intérêt

Si les données cartographiques installées sur votre montre incluent des points d'intérêt, vous pouvez naviguer jusqu'à ces derniers.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Points d'intérêt**, puis sélectionnez une catégorie.  
La liste des points d'intérêt situés à proximité de votre position actuelle s'affiche.
- 5 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour effectuer une recherche près d'une autre position, sélectionnez **Proche de** et sélectionnez une position.
  - Pour rechercher un point d'intérêt par nom, sélectionnez **Rechercher par nom** et saisissez un nom.
  - Pour rechercher des points d'intérêt à proximité, sélectionnez **Autour de moi** (*Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi », page 87*).
- 6 Sélectionnez un point d'intérêt dans les résultats de recherche.
- 7 Sélectionnez **Aller**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

## Points d'intérêt

### AVIS

Il vous incombe de comprendre et de respecter les éventuelles règles et lois concernant les points d'intérêt.

Un point d'intérêt est un lieu qui peut s'avérer utile ou être potentiellement intéressant. Les points d'intérêt sont organisés par catégories et peuvent inclure des destinations de voyage prisées, comme des stations-service, des restaurants, des hôtels et des attractions.

## 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 la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Voir & rallier**.
- 5 Dirigez le haut du cadran de montre vers un objet et appuyez sur **START**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

## Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

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

- 1 Pendant une activité, appuyez sur **STOP**.
- 2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
  - Si vous n'avez pas de carte prise en charge ou si vous utilisez un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite.
  - Si vous n'utilisez pas un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant les indications de navigation détaillée.



Votre position actuelle ① et le tracé à suivre ② apparaissent sur la carte.

## Affichage des instructions d'un itinéraire

Vous pouvez afficher la navigation détaillée d'un itinéraire.

- 1 Lorsque vous suivez un itinéraire, maintenez enfoncée la touche .
- 2 Sélectionnez **Guidage détaillé**.  
Une liste d'instructions de navigation détaillées s'affiche.
- 3 Appuyez sur **DOWN** pour voir d'autres instructions.

## Arrêt de la navigation

- Pour arrêter la navigation et continuer votre activité, maintenez enfoncé  puis sélectionnez **Arrêter la navigation ou Arrêter parcours**.
- Pour arrêter la navigation et enregistrer votre activité, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect

### AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez les données de position avec les autres. Assurez-vous de ne partager vos données qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

**REMARQUE :** cette fonction n'est disponible que si votre appareil Garmin compatible avec les parcours est connecté à un appareil iPhone® doté de la technologie Bluetooth.

Vous pouvez partager des informations de position et des données de cartes Apple® Plans sur votre appareil Garmin compatible.

1 Sur une carte Apple Plan, sélectionnez une position.

2 Sélectionnez  > .

3 Si nécessaire, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez l'appareil Garmin.

Une notification apparaît dans l'application Garmin Connect indiquant que la position est maintenant disponible sur votre appareil (*Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée, page 86*).

## Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour partager une position à partir de cartes Apple Plans sur votre montre et naviguer jusqu'à cette position (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 86*).

1 Lorsque vous recevez la notification de position sur votre montre, sélectionnez .

Votre montre affiche des informations de position.

**ASTUCE :** la position est enregistrée sur votre montre. Pour afficher la position ultérieurement, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.

2 Sélectionnez **Rallier**, puis choisissez une activité.

3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

## Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité

Cette fonction est conçue pour les activités qui utilisent le GPS. Si le GPS est désactivé pendant votre activité, vous pourrez afficher la position plus tard.

**ASTUCE :** la position est enregistrée sur votre montre. Pour afficher la position ultérieurement, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.

Vous pouvez recevoir des positions partagées sur votre montre et naviguer vers ces positions (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 86*).

1 Démarrez une activité avec GPS (*Démarrage d'une activité, page 4*).

Votre montre affiche une notification indiquant le nom d'une position partagée.

2 Sélectionnez  pour naviguer jusqu'à la position partagée.

3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

## Carte

Votre montre peut afficher plusieurs types de données cartographiques Garmin, y compris les contours topographiques, les points d'intérêt à proximité, les cartes de station de ski et les parcours de golf. Vous pouvez utiliser le Gestionnaire de cartes pour télécharger des cartes supplémentaires et gérer le stockage des cartes.

Pour acheter des données cartographiques supplémentaires et accéder à des informations sur la compatibilité, rendez-vous sur [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

Le symbole  représente votre position sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

### Affichage de la carte

Vous pouvez ajouter la carte comme écran de données à n'importe quelle activité avec GPS (*Personnalisation des écrans de données, page 125*).

**1** Sélectionnez une option pour ouvrir la carte :

- Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Carte** pour afficher la carte sans démarrer d'activité.
- Sortez, démarrez une activité avec GPS (*Démarrage d'une activité, page 4*), puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler l'écran jusqu'à la carte.

**2** Si besoin, patientez pendant que la montre recherche des satellites.

**3** Choisissez une option pour recadrer la carte ou zoomer :

- Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.

**REMARQUE** : l'écran tactile n'est pas activé pour toutes les activités (*Paramètres d'applications et d'activités, page 123*).

- Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé , sélectionnez **Zoom/Cadrage**, et appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.

**REMARQUE** : vous pouvez appuyer sur **START** pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.

### Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi »

Vous pouvez utiliser la fonction « Autour de moi » pour naviguer vers des points d'intérêt ou des waypoints à proximité de votre position.

**REMARQUE** : les données cartographiques installées sur la montre doivent inclure des points d'intérêt pour que vous puissiez naviguer jusqu'à ces derniers.

**1** Sur la carte, maintenez le bouton  enfoncé.

**2** Sélectionnez **Autour de moi**.

Des icônes indiquant les points d'intérêt ou les waypoints s'affichent sur la carte.

**3** Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre en évidence une section de la carte.

**4** Sélectionnez la touche **START**.

Une liste de points d'intérêt ou waypoints présents dans la section de carte sélectionnée s'affiche.

**5** Sélectionnez une position.

**6** Sélectionner une option :

- Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
- Pour afficher la position sur la carte, sélectionnez **Carte**.
- Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la position**.
- Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

## Modification du thème de la carte

Vous pouvez modifier le thème de la carte afin d'afficher les données cartographiques optimisées pour votre type d'activité. Par exemple, les thèmes de carte les plus contrastés offrent une meilleure visibilité dans les environnements difficiles.

- 1 Démarrez une activité de plein air.
- 2 Maintenez enfoncé 
- 3 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Carte > Thème de la carte**.
- 5 Sélectionnez une option.

## Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas ([Paramètres du compas, page 130](#)).

## Altimètre et baromètre

La montre est munie d'un altimètre et d'un baromètre internes. La montre recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre ([Paramètres de l'altimètre, page 131](#)).

## Capteurs et accessoires

La montre Forerunner est dotée de plusieurs capteurs internes et vous pouvez coupler des capteurs sans fil supplémentaires pour vos activités.

## Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 91*). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 125*). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pour ce capteur.

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach CT10 pour suivre automatiquement vos coups, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations sur l'autonomie, pendant vos trajets.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Forerunner 965 compatible sur un compteur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon.
Moniteur de fréquence cardiaque externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités. Certains moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également stocker des données ou fournir des données de course avancées ( <a href="#">Dynamiques de course à pied, page 93</a> ) ( <a href="#">Puissance de course, page 92</a> ).
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un 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.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner 965 ( <a href="#">Branchement du casque Bluetooth, page 105</a> ).
inReach	La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Forerunner ( <a href="#">Utilisation de la télécommande inReach, page 99</a> ).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia pour améliorer votre connaissance de la situation. Une caméra avec feu avant Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <a href="#">Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 98</a> ).
Oxygène musculaire	Vous pouvez utiliser un capteur d'oxygène musculaire pour afficher les données relatives à l'hémoglobine et à la saturation en oxygène musculaire pendant votre entraînement.
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher vos données de puissance sur votre montre. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités ( <a href="#">Définition des zones de puissance, page 103</a> ), ou utiliser des alertes de portée pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ( <a href="#">Configuration d'une alerte, page 128</a> ).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <a href="#">Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 98</a> ).
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre ( <a href="#">Dynamiques de course à pied, page 93</a> ).
Changement	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano Di2	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques Shimano Di2™ pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

Type de capteur	Description
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre montre avec un Smart Trainer pour vélo d'intérieur afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement ( <a href="#">Utilisation d'un home trainer, page 17</a> ).
Vitesse/Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue ( <a href="#">Dimensions et circonférence des roues, page 166</a> ).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre montre ( <a href="#">Télécommande VIRB, page 99</a> ).

## Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée. Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

**1** Mettez le moniteur de fréquence cardiaque, installez le capteur ou appuyez sur le bouton pour activer le capteur.

**REMARQUE :** pour plus d'informations sur le couplage, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre capteur sans fil.

**2** Approchez la montre à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

**REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.

**3** À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .

**4** Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**

**5** Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 125](#)).

## Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course

L'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit et HRM-Pro calculent votre allure et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre montre Forerunner compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+ ou du Bluetooth sécurisé. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces.

La précision de l'allure et de la distance s'améliore avec l'étalonnage.

**Étalonnage automatique** : le paramètre par défaut de votre montre est **Étalonner automat..**. L'accessoire de fréquence cardiaque s'étalonnera chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Forerunner compatible.

**REMARQUE :** l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les activités en intérieur, la course trail et l'ultrafond ([Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course, page 92](#)).

**Étalonnage manuel** : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enregistrer** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 14](#)).

### Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montreForerunner ([Mises à jour produit, page 144](#)).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automat..**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 14](#)).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'étalonnage**.

**REMARQUE :** vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automat..**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 14](#)).

## Puissance de course

La puissance de course Garmin est calculée à l'aide des données de dynamiques de course, du poids de l'utilisateur, des données environnementales et d'autres données issues de capteurs. La mesure de la puissance estime la puissance qu'un coureur applique sur la surface de la route et elle est affichée en watts. L'utilisation de la puissance de course comme indicateur d'effort convient mieux à certains coureurs que l'utilisation de l'allure ou de la fréquence cardiaque. La puissance de course peut être plus réactive que la fréquence cardiaque pour indiquer le niveau d'effort, et elle peut tenir compte des montées, des descentes et du vent, ce qui n'est pas le cas de l'allure. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement ([Champs de données, page 150](#)). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ([Alertes d'activité, page 126](#)).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. 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. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect ([Définition des zones de puissance, page 103](#)).

## Paramètres de puissance de course

Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, sélectionnez une activité de course à pied, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Puissance de course**.

**État** : active ou désactive l'enregistrement des données de puissance de course Garmin. Vous pouvez utiliser ce paramètre si vous préférez utiliser des données de puissance de course tierces.

**Source** : permet de sélectionner l'appareil à utiliser pour enregistrer les données de puissance de course.

L'option Mode intelligent détecte et utilise automatiquement l'accessoire de dynamique de course, le cas échéant. La montre utilise les données de puissance de course au poignet lorsqu'aucun accessoire n'est connecté.

**Vent pris en compte** : active ou désactive l'utilisation des données de vent lors du calcul de votre puissance de course. Les données de vent sont une combinaison des données de vitesse, de cap et de baromètre de votre montre et des données de vent disponibles sur votre téléphone.

## Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre technique de course.

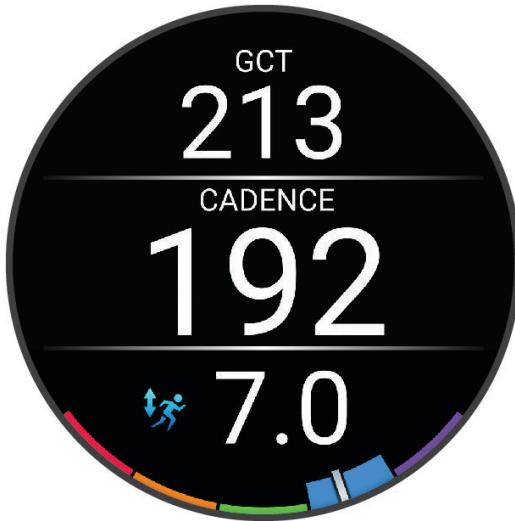
Votre montre Forerunner intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre technique de course. Pour voir toutes les métriques disponibles, vous devez coupler votre montre Forerunner avec l'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamique de course qui mesure les mouvements du torse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Métrique	Type de capteur	Description
Cadence	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
Longueur de foulée	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
Oscillation verticale	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
Rapport vertical	Montre ou accessoire compatibles	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.
Temps de contact au sol	Montre ou accessoire compatibles	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. <b>REMARQUE :</b> les métriques de contact avec le sol ne sont pas disponibles quand vous marchez.
Équilibre du temps de contact au sol	Accessoire compatible uniquement	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.

## Entraînement avec dynamiques de course

La montre utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous couplez un accessoire de dynamique de course compatible ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 91). Vous pouvez ajouter un écran de dynamiques de course à n'importe quelle activité de course ([Personnalisation des écrans de données](#), page 125).

- 1 Appuyez sur **START** et choisissez une activité de course.
- 2 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 3 Allez vous entraîner.
- 4 Faites défiler jusqu'à l'écran Dynamiques de course pour voir vos mesures.



**RAPPEL :** l'équilibre du temps de contact au sol n'est disponible que si vous utilisez un accessoire de dynamique de course compatible.

- 5 Au besoin, maintenez le bouton enfoncé pour modifier l'affichage des données relatives aux dynamiques de course.

## Jauge 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/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) 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.

<b>Zone de couleur</b>		Rouge		Orange		Vert		Orange		Rouge		
<b>Symétrie</b>	Mauvais		Bien		Bon		Bien		Mauvais			
<b>Pourcentage des autres coureurs</b>	5%			25%			40 %			25%		
<b>Équilibre du temps de contact au sol</b>	>52,2 % G			50,8-52,2 % G			50,7 % G–50,7 % D			50,8-52,2% D		
	>52,2 % D			>52,2 % D			>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 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 600, HRM-Fit ou HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

<b>Zone de couleur</b>	<b>Centile dans zone</b>	<b>Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine</b>	<b>Plage pour l'oscillation verticale à la taille</b>	<b>Rapport vertical sur la poitrine</b>	<b>Rapport vertical à la taille</b>
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

Cette rubrique fournit des conseils sur l'utilisation d'un accessoire de dynamique de course compatible. Si l'accessoire n'est pas connecté à votre montre, celle-ci bascule automatiquement sur les dynamiques de course relevées au poignet.

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez un accessoire HRM 600, couplez-le avec votre montre via le Bluetooth sécurisé plutôt que par la connexion ouverte.

Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- 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 :** certaines métriques n'apparaissent pas lorsque vous marchez (*Dynamiques de course à pied, page 93*).

## Fréquence cardiaque à la ceinture en natation

Les accessoires capteurs de fréquence cardiaque HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ et HRM-Tri™ enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez. Vous pouvez ajouter des champs de données de fréquence cardiaque pour afficher vos données de fréquence cardiaque (*Personnalisation des écrans de données, page 125*).

**REMARQUE :** les données de fréquence cardiaque à la ceinture n'apparaissent pas sur les montres compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrez une activité chronométrée sur votre montre couplée 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, l'accessoire de mesure de la fréquence cardiaque envoie vos données de fréquence cardiaque vers votre montre. Votre montre télécharge automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre accessoire de mesure de la fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de la montre (3 m) lors du téléchargement des données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de la montre et sur votre compte Garmin Connect.

Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

## 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 montre.

- Couplez le capteur à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 91*).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues, page 166*).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité, page 4*).

## Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pour obtenir la liste des capteurs de puissance compatibles avec votre appareil Forerunner (comme le Rally et 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 103](#)).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ([Configuration d'une alerte, page 128](#)).
- Personnalisez les champs de données de puissance ([Personnalisation des écrans de données, page 125](#)).

## Dynamiques de cyclisme

Les métriques de dynamiques de cyclisme mesurent la puissance que vous exercez tout au long du coup de pédale, et le point où vous l'appliquez sur la pédale. Vous définissez alors mieux votre style de pédalage. En connaissant comment et où vous exercez de la puissance, vous vous entraînez plus efficacement et vous connaissez votre condition physique de cycliste.

**REMARQUE :** vous devez disposer d'un capteur de puissance double compatible connecté via la technologie ANT+ pour utiliser les métriques de dynamiques de cyclisme.

Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Utilisation de commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano Di2, vous devez les coupler avec votre appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)). Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 125](#)). L'appareil Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

## Repérage

### AVERTISSEMENT

L'appareil Varia peut faciliter le repérage. Il ne vous dispense pas de faire preuve de vigilance et de bon sens. Faites attention à votre environnement et roulez toujours de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Votre appareil Forerunner peut être utilisé avec les feux de vélo intelligents Varia et un radar arrière ([Capteurs sans fil, page 89](#)). Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

## Utilisation des commandes de la caméra Varia

### AVIS

Certaines juridictions peuvent interdire ou réglementer les enregistrements de vidéos, de fichiers audio ou de photos, ou exiger que toutes les personnes concernées soient au courant des enregistrements et fournissent leur consentement. Il est de votre responsabilité de connaître et de respecter les lois, réglementations et toute autre restriction dans les juridictions où vous comptez utiliser cet appareil.

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 91](#)).

**1** Sélectionner une option :

- Ajoutez la commande **CAMÉRA RCT** à votre montre ([Personnalisation du menu des commandes, page 54](#)).
- Ajoutez le résumé de widget **CAMÉRA RCT** à votre montre ([Personnalisation de la série, page 30](#)).

**2** Dans la commande ou dans le résumé de widget **CAMÉRA RCT**, sélectionnez une option :

- Sélectionnez  >  pour afficher les paramètres de la caméra.
- Sélectionnez  >  pour enregistrer l'activité.
- Relâchez le bouton  pour prendre une photo.
- Sélectionnez  pour enregistrer une séquence vidéo.

## tempe

Votre appareil est compatible avec le capteur de température tempe. 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 sur la température. Vous devez coupler le capteur tempe à votre appareil pour afficher les données sur la température. Pour plus d'informations, consultez les instructions d'installation de votre tempe [www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

## Télécommande inReach

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Forerunner. Consultez le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pour en savoir plus sur les appareils compatibles.

### Utilisation de la télécommande inReach

Pour pouvoir utiliser la fonction Télécommande inReach, vous devez ajouter le résumé de widget inReach à la série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 30).

- 1 Allumez le système de communication satellite inReach.
- 2 Sur votre montre Forerunner, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le résumé inReach.
- 3 Appuyez sur **START** pour rechercher votre système de communication satellite inReach.
- 4 Appuyez sur **START** pour coupler votre système de communication satellite inReach.
- 5 Appuyez sur **START** et choisissez une option :
  - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **Démarrer l'envoi d'un SOS**.  
**REMARQUE** : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.
  - Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages > Nouveau message**, sélectionnez les destinataires, puis entrez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
  - Pour envoyer un message prédigé, sélectionnez **Envoyer un message prédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
  - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une activité, sélectionnez **Suivi**.

## Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil.

## 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*.

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Coupez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 91).  
Le résumé VIRB est automatiquement ajouté à la série.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le résumé VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Sélectionner 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 prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
  - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
  - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
  - 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*.

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Coupez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 91).  
Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
- 3 Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 6 Sélectionnez **VIRB**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Démarrage/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 > Mode d'enregistrement > 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, appuyez sur **STOP**.
  - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
  - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
  - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

## Profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre profil utilisateur sur votre montre ou sur l'application Garmin Connect.

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour les paramètres suivants : sexe, date de naissance, taille, poids, largeur de poignet, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance et vitesse de nage critique (CSS) ([Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique, page 64](#)). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

### Paramètres de genre

Lorsque vous configurez la montre pour la première fois, vous devez indiquer votre sexe. La plupart des algorithmes de fitness et d'entraînement sont binaires. Pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de sélectionner le sexe qui vous a été attribué à la naissance. Après la configuration initiale, vous pouvez personnaliser les paramètres de profil de votre compte Garmin Connect.

**Profil et confidentialité** : permet de personnaliser les données de votre profil public.

**Paramètres utilisateur** : permet d'indiquer votre sexe. Si vous sélectionnez Non spécifié, les algorithmes binaires utiliseront le sexe que vous avez indiqué lors de la configuration initiale de la montre.

### Affichage de l'âge physique

Votre âge physique vous permet de comparer votre condition physique avec celle d'autres personnes du même sexe. Votre montre utilise des informations telles que votre âge, votre indice de masse corporelle (IMC), votre fréquence cardiaque au repos et votre historique d'activités soutenues pour vous indiquer votre âge physique. Si vous avez une balance Index™, votre montre utilise le taux de graisse corporelle au lieu de l'IMC pour déterminer votre âge physique. Les activités physiques et un changement de style de vie peuvent modifier votre âge physique.

**REMARQUE** : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 101](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Âge physique**.

### 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.

### 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.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 103](#)) 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.

## Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre 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 la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Fréq. cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 103).
- 4 Sélectionnez **Fréquence cardiaque au seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique (*Seuil lactique*, page 40).  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 103).
- 5 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.  
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 6 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **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.
  - Sélectionner **% 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 **% FC au seuil lactique** 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 **Fréquence cardiaque pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

## Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

Les paramètres par défaut laissent la montre 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 101).
- 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
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 anaérobique et musculaire, puissance augmentée

## Définition des zones de puissance

Les zones de puissance utilisent 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) ou votre seuil de puissance (valeur TP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Puissance**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **À partir de**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
  - Sélectionnez **% FTP** ou **% seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 6 Sélectionnez **FTP** ou **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil de puissance pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 103).
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

## Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité. Lorsqu'elle est couplée avec un capteur de puissance compatible, la montre peut détecter automatiquement votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) lors d'une activité.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Détection automatique**.
- 3 Sélectionnez une option.

# Musique

**REMARQUE :** trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre Forerunner 965.

- Musique d'une source tierce
- Contenu audio personnel
- Musique stockée sur votre téléphone

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre Forerunner 965 à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre montre, vous pouvez connecter un casque Bluetooth.

## Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre montre, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre Forerunner 965 à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.  
**ASTUCE :** sur un ordinateur Windows, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
- 3 Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste Forerunner 965, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

## Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez connecter la source en question à votre montre.

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre smartphone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
- 4 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 5 Sélectionnez la source de musique.

**REMARQUE :** si vous souhaitez sélectionner une autre source, maintenez  enfoncé, sélectionnez Sources de musique et suivez les instructions à l'écran.

## Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 110](#)).

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionnez une source connectée.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
- 6 Si besoin, appuyez sur **BACK** jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre montre au service.

**REMARQUE :** le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est faible, vous devrez peut-être connecter la montre à une source d'alimentation externe.

## Déconnexion d'une source tierce

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionnez une source tierce installée et suivez les instructions à l'écran pour déconnecter votre montre de cette source tierce.

## Branchemet du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner 965, vous devez connecter un casque Bluetooth.

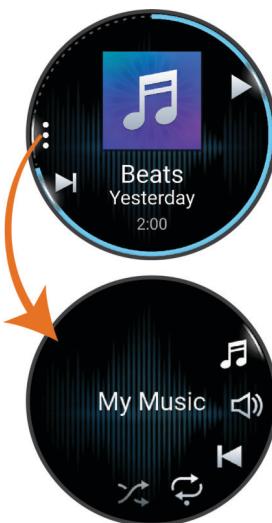
- 1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Musique > Casque > Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

## Ecoute de musique

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth ([Branchemet du casque Bluetooth, page 105](#)).
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Sources de musique** et choisissez une option :
  - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 104](#)).
  - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôler sur le téléphone**.
  - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
- 5 Sélectionnez .

## Commandes du lecteur audio

REMARQUE : les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.



⋮	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
🎵	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
🔊	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
▶	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
▶	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
◀	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
⟳	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
🔀	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

## Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
- 2 Sur n'importe quel écran de votre montre Forerunner 965, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique.
- 3 Maintenez le bouton **☰** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Musique > Sources de musique > Contrôler sur le téléphone**.

## Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

- 1 Maintenez le bouton **☰** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Musique > Audio**.
- 3 Sélectionnez une option.

# Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 107). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 110).

## Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du téléphone sont disponibles pour votre montre Forerunner lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Connect (*Couplage du téléphone*, page 107).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 110)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 26)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 51)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 116)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth*, page 107)

## Couplage du téléphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Pendant la configuration initiale sur votre montre, sélectionnez ✓ lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.  
**REMARQUE :** si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir enfoncé puis sélectionner **Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.
- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

## Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler la montre avec un téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 107).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Notifications > État > Activé**.
- 3 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'une activité**.
- 4 Sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez les préférences de statut, de tonalité et de vibration.
- 6 Appuyez sur **BACK**.
- 7 Sélectionnez les préférences de confidentialité et de délai de temporisation.
- 8 Appuyez sur **BACK**.
- 9 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

## Affichage des notifications

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

## Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre Forerunner affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .

**REMARQUE :** pour parler à la personne qui vous appelle, vous devez utiliser votre téléphone connecté.

- Pour refuser l'appel, sélectionnez .

- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par SMS, sélectionnez **Répondre**, puis sélectionnez un message de la liste.

**REMARQUE :** pour envoyer une réponse par SMS, vous devez être connecté à un smartphone Android™ compatible via la technologie Bluetooth.

## Réponse à un message texte

**REMARQUE :** cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android compatibles.

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre montre, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages. Vous pouvez personnaliser vos messages dans l'application Garmin Connect.

**REMARQUE :** cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Votre opérateur ou votre forfait peut appliquer des limites et des frais aux messages texte normaux. Contactez votre opérateur mobile pour plus d'informations sur les frais ou les limites appliqués aux messages texte.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
- 2 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Sélectionnez la touche **START**.
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.

Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

## Gestion des notifications

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

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur la montre.
- Si vous utilisez un smartphone Android, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Paramètres > Notifications**.

## Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

Vous pouvez désactiver la connexion du téléphone Bluetooth dans le menu des commandes.

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 54).

- 1 Maintenez **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Forerunner.  
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

## Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Forerunner pour vous alerter lorsque votre téléphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Alertes connectées**.

## Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Téléphone > Alertes Trouver mon téléphone**.

### Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS

Votre montre Forerunner enregistre automatiquement une position GPS lorsque votre smartphone couplé est déconnecté au cours d'une activité GPS. Vous pouvez utiliser cette fonction pour aider à localiser un smartphone perdu pendant une activité.

- 1 Démarrez une activité GPS.
- 2 Lorsque vous êtes invité à naviguer jusqu'au dernier emplacement connu de votre appareil, sélectionnez .
- 3 Naviguez jusqu'à l'emplacement sur la carte (*Navigation vers une destination, page 84*).
- 4 Appuyez sur le bouton **DOWN** pour afficher un compas pointant vers l'emplacement (facultatif).
- 5 Lorsque votre montre est à portée Bluetooth de votre smartphone, la force du signal Bluetooth s'affiche à l'écran.

La force du signal augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre smartphone.

### Lecture de notifications sonores pendant une activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre Forerunner 965 pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque Bluetooth connecté, le cas échéant. Si ce n'est pas le cas, ces notifications sont lues sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lors de la lecture d'une notification sonore, le volume des sons de la montre ou du smartphone est réduit pour que vous puissiez entendre la notification.

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Signaux sonores**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
  - Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements chrono**.
  - Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes entraînement**.
  - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité, page 126*).
  - Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
  - Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.
  - Pour choisir entre une voix masculine ou féminine pour les invites, sélectionnez **Voix**.

## Fonctions de 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.

**Contenu audio** : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.

**Mises à jour logicielles** : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

**Entraînements et plans d'entraînement** : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

## Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre montre à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

**1** Maintenez le bouton  enfoncé.

**2** Sélectionnez **Connectivité > Wi-Fi > Mes réseaux > Rechercher des réseaux**.

La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.

**3** Sélectionnez un réseau.

**4** Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

La montre se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. La montre se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

## Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre montre à plusieurs applications de téléphone et applications d'ordinateur Garmin à l'aide du même compte Garmin .

### 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, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre téléphone [garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp), ou vous rendre sur [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre montre, 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 partager des liens vers vos activités.

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

## Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone ([Couplage du téléphone, page 107](#)), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.
- 2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

## Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 107](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 112](#)).

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

## **Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur**

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 104](#)). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

- 1** Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2** Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3** Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4** Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5** Suivez les instructions présentées à l'écran.

## **Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express**

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 configuré 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.

## **Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect**

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 54](#)).

- 1** Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2** Sélectionnez **Synchronisation**.

## **Abonnement Garmin Connect+**

Vous pouvez améliorer les données, les connexions et les entraînements disponibles sur votre compte Garmin Connect avec un abonnement Garmin Connect+. Pour créer un compte, vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, ou vous rendre sur le site [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI)** : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités.

**LiveTrack+** : envoyez des SMS LiveTrack, recevez une page de profil personnalisée et affichez les sessions LiveTrack précédentes.

**Conseils d'entraînement** : bénéficiez de l'assistance et des conseils d'experts pour certains programmes d'entraînement Garmin Coach.

**Tableau de bord des performances** : affichez vos données d'entraînement à votre façon dans des graphiques et des diagrammes personnalisés.

**Fonctions sociales** : accédez à des badges exclusifs, à des badges de défi, et multipliez par deux vos points en relevant des défis. Vous pouvez mettre à jour votre avatar de profil avec des cadres personnalisables.

## Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets, des sources de musique et des cadrants de montre Connect IQ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

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

**Applications pour appareil** : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme des résumés de widgets et des nouveaux types d'activité de plein air ou de fitness.

**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.

**Musique** : ajoutez des sources de musique à votre montre.

### Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Forerunner avec votre téléphone ([Couplage du téléphone, page 107](#)).

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) et connectez-vous.
- 3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Application Garmin Messenger

### AVERTISSEMENT

Les fonctions inReach de l'application Garmin Messenger, y compris les SOS, le suivi et Météo inReach™ ne sont pas disponibles sans un appareil de communication satellite inReach connecté et un abonnement satellite actif. Testez toujours l'application avant de l'utiliser à l'extérieur.

### ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules en premier pour solliciter une aide d'urgence.

### AVIS

L'application fonctionne à la fois via Internet (à l'aide d'une connexion sans fil ou des données cellulaires sur votre smartphone) et le réseau satellite Iridium®. Si vous utilisez les données cellulaires, votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Si vous vous trouvez dans une zone sans couverture réseau, vous devez disposer d'un abonnement satellite actif pour que votre système de communication satellite inReach puisse utiliser le réseau satellite Iridium.

Vous pouvez utiliser l'application pour envoyer des messages à d'autres utilisateurs de l'application Garmin Messenger, y compris à des amis et aux membres de votre famille qui ne possèdent pas d'appareil Garmin. Tout le monde peut télécharger l'application, connecter son smartphone et communiquer avec les autres utilisateurs de l'application via Internet (aucune connexion requise). Les utilisateurs de l'application peuvent également créer des fils de messagerie de groupe avec d'autres numéros de téléphone portable. Les nouveaux membres ajoutés au message de groupe peuvent télécharger l'application pour voir ce que les autres racontent.

Les messages envoyés à l'aide d'une connexion sans fil ou de données cellulaires sur votre smartphone n'entraînent pas de frais de transmission de données ni de frais supplémentaires sur votre abonnement satellite. Les messages reçus peuvent entraîner des frais s'ils sont envoyés en même temps sur le réseau satellite Iridium et via Internet. Les tarifs de messagerie standard de votre forfait de données cellulaires s'appliquent.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Messenger depuis la boutique d'applications de votre smartphone ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Utilisation de la fonction Messenger

### ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules en premier pour solliciter une aide d'urgence.

### AVIS

Pour utiliser la fonction Messenger, votre montre Forerunner doit être connectée à l'application Garmin Messenger sur votre smartphone compatible via la technologie Bluetooth.

La fonction Messenger de votre montre vous permet d'afficher vos messages, d'en composer et d'y répondre à partir de l'application Garmin Messenger sur votre smartphone.

1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget **Messenger**.

**ASTUCE :** la fonction Messenger est disponible sous la forme d'un résumé de widget, d'une application ou d'une option dans le menu des commandes de votre montre.

2 Appuyez sur **START** pour ouvrir le résumé de widget.

3 Si vous utilisez la fonction **Messenger** pour la première fois, scannez le code QR avec votre smartphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

4 Sur votre montre, sélectionnez une option :

- Pour écrire un nouveau message, sélectionnez **Nouveau message**, choisissez un destinataire, puis sélectionnez un message prédefini ou composez le vôtre.
- Pour afficher une conversation, appuyez sur **UP** ou **DOWN**, puis sélectionnez une conversation.
- Pour répondre à un message, sélectionnez une conversation, sélectionnez **Répondre**, puis choisissez un message prédefini ou composez le vôtre.

## Application Garmin Golf™

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Forerunner et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre smartphone et votre appareil Forerunner.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications de votre smartphone ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres utilisateurs. Assurez-vous de ne les partager qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

La fonction Garmin Share vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour partager vos données via le réseau sans fil avec d'autres appareils Garmin compatibles. Une fois Garmin Share activé et les appareils Garmin compatibles à portée les uns des autres, vous pouvez sélectionner des positions, parcours et entraînements enregistrés à transférer vers un autre appareil via à une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi.

### Partage de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

Votre montre Forerunner peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible ([Réception de données avec Garmin Share, page 116](#)). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Garmin Share > Partager**.
- 3 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un élément.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Partager**.
  - Sélectionnez **Ajouter plus > Partager %1 élém** pour sélectionner plusieurs éléments à partager.
- 5 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
- 6 Sélectionnez un périphérique.
- 7 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez ✓.
- 8 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 9 Sélectionnez **Partager encore** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
- 10 Sélectionnez **Terminé**.

## Réception de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Garmin Share**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles à portée.
- 4 Sélectionnez ✓.
- 5 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez ✓.
- 6 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 7 Sélectionnez **Terminé**.

## Paramètres de Garmin Share

Maintenez enfoncé  puis sélectionnez **Connectivité > Garmin Share**.

**État** : permet à la montre d'envoyer et de recevoir des éléments via Garmin Share.

**Oublier les appareils** : supprime tous les appareils avec lesquels la montre a précédemment partagé des éléments.

## Fonctions de suivi et de sécurité

### ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Forerunner à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance** : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

**Détection d'incident** : quand la montre Forerunner détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

**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 web.

**Live Event Sharing** : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

**REMARQUE** : cette fonction n'est disponible que si votre montre est connectée à un smartphone compatible doté de la technologie Android.

**GroupTrack** : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

## Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence.**
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

## Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence, page 117*).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Carnet de contacts.**
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Forerunner (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 112*).

## Activation et désactivation de la détection d'incident

### ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 117*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Détection d'incident.**
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

**REMARQUE :** la détection d'incident n'est disponible que pour certaines activités de plein air.

Lorsque votre montre Forerunner détecte un incident et que votre téléphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

## Demande d'assistance

### ⚠ ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 117](#)). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.  
L'écran du compte à rebours s'affiche.  
**ASTUCE** : avant la fin du compte à rebours, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton et le maintenir enfoncé pour annuler le message.

## Partage d'événement en temps réel

Le partage d'événements en temps réel vous permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille au cours d'un événement pour leur fournir des mises à jour en temps réel, y compris le temps cumulé et le temps du dernier circuit. Avant l'événement, vous pouvez personnaliser la liste des destinataires et le contenu du message dans l'application Garmin Connect.

### Activation du partage d'événement en temps réel

Avant de pouvoir partager des événements en temps réel, vous devez configurer la fonction LiveTrack dans l'application Garmin Connect.

**REMARQUE** : les fonctions LiveTrack sont disponibles lorsque votre montre Forerunner est connectée à l'application Garmin Connect à l'aide de la technologie Bluetooth sur un smartphone Android compatible.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, dans le menu des paramètres, sélectionnez **Sécurité et suivi > Partage d'événement en temps réel**.  
Vous pouvez personnaliser les éléments déclencheurs et les options des messages.
- 2 Sortez et sélectionnez une activité GPS sur votre montre Forerunner.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Sélectionnez  > **Partage d'événement en temps réel > Partage**.  
Le partage d'événement en temps réel est activé pendant 24 heures.
- 4 Sélectionnez **Destinataires** pour ajouter des personnes à vos contacts.

## Messages des spectateurs

**REMARQUE** : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

La fonction Messages des spectateurs permet aux personnes qui vous suivent sur LiveTrack de vous envoyer des messages audio et texte pendant l'une de vos courses. Vous pouvez configurer cette fonction dans les paramètres LiveTrack de l'application Garmin Connect. Pour recevoir des messages audio, des écouteurs Bluetooth doivent être connectés à votre montre.

## Blocage des messages des spectateurs

Si vous souhaitez bloquer les messages des spectateurs, Garmin recommande de les désactiver avant de commencer l'activité.

**ASTUCE :** si vous avez déjà commencé une activité, vous pouvez bloquer les messages des spectateurs du message entrant (**START > Désactiver**).

1 Sortez et sélectionnez une activité GPS sur votre appareil Forerunner.

2 Sélectionnez  > **LiveTrack > Messages des spectateurs**.

## Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de lancer une session GroupTrack, vous devez coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 107](#)).

**REMARQUE :** votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec une montre 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 Sur la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Sécurité et suivi > LiveTrack > GroupTrack > Afficher sur la carte** pour afficher vos contacts sur l'écran de la carte.
- 2 Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Sécurité et suivi > LiveTrack >  > Paramètres > GroupTrack**.
- 3 Sélectionnez **Toutes les connexions** ou **Sur invitation** et sélectionnez vos contacts.
- 4 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 5 Sur la montre, démarrez une activité en extérieur.
- 6 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

## 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.

- Démarrez votre activité à l'extérieur avec le GPS.
- Coupez votre appareil Forerunner avec votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  > **Contacts**, pour mettre à jour la liste des contacts de votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- 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 126](#)).

## Paramètres GroupTrack

Maintenez  enfoncé puis sélectionnez **Sécurité et suivi > LiveTrack > GroupTrack**.

**Visible pour** : permet de sélectionner les personnes autorisées à consulter votre session 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.

# Horloges

## Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez Horloges > Alarmes > Ajouter une alarme.
- 3 Entrez l'heure de l'alarme.

## Modification d'une alarme

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez Horloges > Alarmes.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
  - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
  - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
  - Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Son et vibration**.
  - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
  - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

## Utilisation du chronomètre

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez Horloges > Chronomètre.
- 3 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour redémarrer le compteur de circuit **①**.



Le temps total du chronomètre **②** continue de s'écouler.

- 5 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter les deux compteurs.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur  puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
  - Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur  puis sélectionnez **Terminé**.
  - Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur  puis sélectionnez **Consulter**.  
**REMARQUE** : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
  - Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur  puis sélectionnez **Retourner au cadran de la montre**.
  - Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur  puis sélectionnez **Touche Lap**.

## Démarrage du compte à rebours

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez Horloges > Minuteurs.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour régler et enregistrer un compte à rebours pour la première fois, entrez la durée, appuyez sur  puis sélectionnez **Enregistrer le minuteur**.
  - Pour régler et enregistrer d'autres comptes à rebours, sélectionnez **Ajouter un compte à rebours**, puis entrez la durée.
  - Pour définir un compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Minuteur rapide**, puis entrez la durée.
- 4 Si nécessaire, appuyez sur  puis sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Heure** pour modifier la durée.
  - Sélectionnez **Redémarrer > Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
  - Sélectionnez **Son et vibration**, puis sélectionnez un type de notification.
- 5 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.

## Suppression d'un minuteur

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs**.
- 3 Sélectionnez un minuteur.
- 4 Appuyez sur  puis sélectionnez **Supprimer**.

## Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de la montre et acquisition des signaux satellites, la montre 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.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Système > Heure > Synchroniser avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 145*).

## Réglage manuel de l'heure

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Heure > Régler heure > Manuel**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

## Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires.

**REMARQUE :** vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la série de résumés (*Personnalisation de la série, page 30*).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires > Ajouter zone**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur **START** pour la sélectionner.
- 4 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 5 Si besoin, renommez la zone.

## Modification des autres fuseaux horaires

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour définir le fuseau horaire à afficher dans la série de résumés, sélectionnez **Définir comme favori**.
  - Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer**.
  - Pour saisir une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréviation**.
  - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
  - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer**.

# Personnalisation de votre montre

## Paramètres d'applications et d'activités

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 **Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

**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.

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

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

**Ajouter une activité** : permet de personnaliser une activité multisport.

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 126](#)).

**Ascension automatique** : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré ([Activation de l'ascension automatique, page 129](#)).

**Pause Auto** : permet de régler les options de la fonction Auto Pause pour arrêter d'enregistrer des données lorsque vous arrêtez de bouger ou lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

**Repos automatique** : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 13](#)). Définit les options de démarrage et d'arrêt automatiques du minuteur de repos pour l'activité d'ultrafond ([Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond, page 8](#)).

**Défilement automatique** : permet de régler la montre pour que ses écrans de données d'activité défilent automatiquement lorsque la minuterie d'activité est en cours.

**Série automatique** : permet à votre montre de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

**Chang. sport auto.** : permet à la montre de détecter automatiquement une transition vers le sport suivant dans une activité multisport comprenant des intervalles de natation en eau libre, de vélo ou de course à pied.

**Démarrage automatique** : permet de configurer la montre pour qu'elle démarre automatiquement une activité de motocross ou de BMX lorsque vous commencez à bouger.

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 78](#)).

**ClimbPro** : permet d'afficher des écrans de planification d'ascensions et de surveillance des changements d'altitude pendant la navigation ([Utilisation du ClimbPro, page 129](#)).

**Invite de club** : permet d'afficher une invite pour saisir le club de golf que vous avez utilisé après chaque tir détecté pour enregistrer les statistiques de votre club ([Enregistrement de statistiques, page 24](#)).

**Dém. cpté rebours** : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

**Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 125](#)).

**Distance du driver** : définit la distance moyenne parcourue par la balle lorsque vous utilisez votre driver pendant une partie de golf.

**Modifier le poids** : permet d'ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

**Alarmes de la fin** : permet de définir une alerte deux ou cinq minutes avant la fin de votre séance de méditation.

**Distance de golf** : permet de définir l'unité de mesure utilisée pendant une partie de golf.

**Système de classement** : permet de définir le système de cotation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'une activité d'escalade.

**Score par index** : permet d'activer le score par index pendant vos parties de golf. L'option Index local vous permet de saisir le nombre de coups à soustraire de votre score total. L'option Index\Slope vous permet de saisir votre index et le Slope du parcours afin que la montre puisse calculer votre index pour le parcours. Quand vous activez l'une ou l'autre option d'attribution du score avec index, vous pouvez régler la valeur de votre index.

**Mode saut** : permet de définir l'objectif d'une activité de corde à sauter sur une certaine durée, un nombre de répétitions ou une limite ouverte.

**Numéro du couloir** : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.

**Touche Lap** : permet d'activer ou de désactiver le bouton  pour l'enregistrement d'un circuit ou d'une pause au cours d'une activité.

**Circuits** : permet de définir les options de la fonction Auto Lap pour le marquage automatique des circuits.

L'option Distance automatique permet de marquer des circuits à une distance spécifique. Lorsque vous terminez un circuit, un message d'alerte de circuit personnalisable s'affiche. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

**Verrouiller l'appareil** : permet de verrouiller l'écran tactile et les boutons pendant une activité multisport pour éviter toute pression involontaire sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

**Carte** : permet de configurer les préférences d'affichage de l'écran des données cartographiques pour l'activité ([Paramètres cartographiques de l'activité, page 128](#)).

**Métronomie** : émet des tonalités ou vibre à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante. Vous pouvez définir les battements par minute (bpm) de la cadence que vous souhaitez conserver, la fréquence des battements et les paramètres sonores.

**Suivi de mode** : active ou désactive le suivi automatique des modes en montée ou en descente pour le ski de fond et le snowboard.

**Pénalités** : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf ([Enregistrement de statistiques, page 24](#)).

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

**Puissance moyenne** : permet de choisir si la montre inclut les valeurs nulles pour les données de puissance de cyclisme générées lorsque vous ne pédez pas.

**Délai pour mode économie d'énergie** : permet de définir la durée de temporisation pour l'économie d'énergie sur la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. L'option Standard permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option 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.

**Enregistrer la température** : enregistre la température ambiante autour de la montre pendant certaines activités.

**Enreg. VO2 max.** : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond.

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

**Compteur de répétitions** : active ou désactive le décompte des répétitions pendant un entraînement.

L'option Entraînements uniquement active le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

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

**Restaurer les réglages par défaut** : permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

**Statistiques voie** : permet de suivre les statistiques de la voie pour les activités d'escalade en salle.

**Définition d'itinéraires** : permet de définir les préférences de calcul des itinéraires pour l'activité ([Paramètres de définition d'itinéraires, page 128](#)).

**Puissance de course** : permet d'enregistrer les données de puissance de course et de personnaliser les paramètres ([Paramètres de puissance de course, page 93](#)).

**Descentes** : permet de définir les préférences pour les descentes à ski ou en snowboard. Vous pouvez activer Descente auto pour détecter automatiquement les descentes à l'aide de l'accéléromètre intégré. Vous pouvez également activer les paramètres Touche Lap et Alarme de circuit.

**Satellites** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité ([Paramètres des satellites, page 130](#)).

**Attribution d'un score** : permet d'activer ou de désactiver le suivi automatique du score lorsque vous commencez une partie de golf. L'option Toujours demander s'affiche lorsque vous commencez une partie.

**Méthode d'attribution de score** : permet de sélectionner la méthode d'attribution du score Stroke Play ou Stableford pendant une partie de golf.

**Alertes de segment** : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche ([Segments, page 70](#)).

**Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité ([Évaluation d'une activité, page 5](#)).

**Suivi des statistiques** : permet d'activer le suivi des statistiques pendant une partie de golf ([Enregistrement de statistiques, page 24](#)).

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

**Tactile** : permet d'activer ou de désactiver l'écran tactile pendant une activité.

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

**Alertes vibration** : permet d'activer des alertes qui vous indiquent quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

**Vidéos entraînement** : permet d'activer les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Les animations sont disponibles pour les exercices préinstallés ou téléchargés depuis votre compte Garmin Connect.

## 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 **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 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
- Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

**ASTUCE** : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à [Champs de données, page 150](#). Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

- 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 nouv.** 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 **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

## Alertes d'activité

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 vous informe une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir la montre pour qu'elle vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.

**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche chaque fois que la montre 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 la montre enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme 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	Événement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Événement, 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 101</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 103</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	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.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
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.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

## Configuration d'une alerte

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **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 **Alarmes**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 9 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).

## Paramètres cartographiques de l'activité

Vous pouvez personnaliser l'apparence de l'écran des données cartographiques pour chaque activité.

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

**Configurer les cartes** : permet d'afficher les données des produits cartographiques installés.

**Mode carte marine** : active la carte nautique quand vous affichez la carte marine. Cette option affiche différentes fonctions de carte en différentes couleurs, de manière à améliorer la lisibilité des données marines. La carte se rapproche alors des dessins des cartes papier.

**Utiliser param. sys.** : permet à la montre d'utiliser les préférences des paramètres système de la carte ([Paramètres de la carte, page 133](#)). Lorsque ce paramètre est désactivé, vous pouvez personnaliser les paramètres de carte pour l'activité.

## Paramètres de définition d'itinéraires

Vous pouvez modifier les paramètres de calcul d'itinéraire pour personnaliser le mode de calcul des itinéraires de la montre pour chaque activité.

**REMARQUE :** certains paramètres ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, sélectionnez une activité, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Définition d'itinéraires**.

**Activité** : permet de définir l'activité faisant l'objet de la définition d'itinéraires. La montre calcule des itinéraires optimisés en fonction de votre type d'activité.

**Itinéraires populaires** : calcule des itinéraires sur la base des parcours les plus empruntés par les coureurs et cyclistes sur Garmin Connect.

**Parcours** : définit la manière de suivre les parcours à l'aide de la montre. Utilisez l'option **Suivre un parcours** puis suivre un parcours exactement comme il s'affiche, sans le recalculer. Utilisez l'option **Utiliser carte** pour suivre un parcours à l'aide des cartes des routes praticables et recalculer l'itinéraire si vous déviez de votre route.

**Méthode de calcul** : permet de définir la méthode de calcul de sorte à réduire le temps de trajet, la distance ou le dénivelé dans les itinéraires.

**Contournements** : permet de définir les types de route ou de transport à éviter dans les itinéraires.

**Type** : permet de définir le comportement du pointeur qui s'affiche pendant que vous suivez un itinéraire direct.

## Utilisation du ClimbPro

La fonctionnalité ClimbPro vous aide à gérer votre effort pour les ascensions à venir sur un parcours. Vous pouvez afficher les détails des montées, y compris la pente, la distance et le dénivelé, avant ou en temps réel lorsque vous suivez un parcours. Les catégories d'ascension pour le cyclisme, en fonction de la longueur et de la pente, sont indiquées par couleur.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **ClimbPro > État > Lors de la navigation**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Champ de données** pour modifier le champ de données qui apparaît sur l'écran ClimbPro.
  - Sélectionnez **Alarme** pour définir des alertes au début d'une ascension ou à une certaine distance d'une ascension.
  - Sélectionnez **Descentes** pour activer ou désactiver les descentes pour les activités de course.
  - Sélectionnez **Détection des montées** pour choisir le type de montée détecté pendant les activités de cyclisme.
- 7 Examinez les montées et les détails du parcours ([Affichage des détails d'un parcours, page 83](#)).
- 8 Commencez à suivre un parcours enregistré ([Navigation vers une destination, page 84](#)).

## 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 **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**.
- 6 Sélectionnez **Toujours** ou **Lorsque vous ne naviguez pas**.
- 7 Sélectionner 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.

**REMARQUE :** l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

## Paramètres des satellites

Vous pouvez modifier les paramètres des satellites pour personnaliser les systèmes satellites utilisés pour chaque activité. Pour plus d'informations sur les systèmes satellites, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**ASTUCE :** les paramètres des satellites peuvent avoir un impact sur l'autonomie de la batterie (*Informations sur l'autonomie de la batterie, page 143*).

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

**REMARQUE :** ces paramètres ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

**Désactivé** : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

**Utiliser les paramètres par défaut** : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système, page 136*).

**GPS uniquement** : active le système satellite GPS.

**Tous les systèmes** : active plusieurs systèmes satellites. En utilisant plusieurs systèmes satellites, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule.

**Tous + multibande** : active plusieurs systèmes satellites sur plusieurs bandes de fréquence. Les systèmes multi-bandes utilisent plusieurs bandes de fréquences et permettent d'obtenir des journaux de suivi plus cohérents, d'améliorer la localisation, de réduire le phénomène de multi-trajet et les erreurs dues à l'atmosphère lorsque vous utilisez la montre dans des environnements difficiles.

**Sélection automatique** : permet à la montre d'utiliser la technologie SatIQ™ pour sélectionner dynamiquement le meilleur système multi-bandes en fonction de votre environnement. Le paramètre de Sélection automatique offre la meilleure précision de positionnement tout en donnant la priorité à l'autonomie de la batterie.

**UltraTrac** : enregistre des points de tracé et des données de capteur moins souvent. 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 des capteurs

### Paramètres du compas

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Capteurs et accessoires > Compas**.

**Étalonner** : permet d'étailler manuellement le capteur du compas (*Etalonnage manuel du compas, page 131*).

**Affichage** : permet de choisir le mode d'affichage du cap directionnel sur le compas : lettres, degrés ou milliradians.

**Référence nord** : définit la référence nord du compas (*Définition de la référence nord, page 131*).

**Mode** : configure le compas pour utiliser les données de capteur électronique seules (Activé), une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto) ou uniquement les données du GPS (Désactivé).

## Etalonnage manuel du compas

### AVIS

Etalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Compas > Étalonner**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

**ASTUCE :** faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

## Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Compas > Référence nord**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
  - Pour définir automatiquement la déclinaison magnétique pour votre position, sélectionnez **Magnétique**.
  - Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
  - Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

## Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Capteurs et accessoires > Altimètre**.

**Étalonner** : permet d'établir manuellement l'altimètre.

**Étalonnage auto** : permet de lancer l'étalement automatique de l'altimètre chaque fois que vous utilisez les systèmes satellites.

**Mode capteur** : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

**Altitude** : définit les unités de mesure pour l'altitude.

## Etalonnage de l'altimètre barométrique

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalement automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez établir manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé 
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Altimètre**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour effectuer un étalement automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage auto**, puis choisissez une option.
  - Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner > Saisir manuellement**.
  - Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model, sélectionnez **Étalonner > Utiliser le MNT**.
  - Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner > Utiliser le GPS**.

## Paramètres du baromètre

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et accessoires > Baromètre**.

**Étalonner** : permet d'étailler manuellement le baromètre.

**Tracé** : permet de régler l'échelle de temps du graphique dans le résumé Baromètre.

**Alerte tempête** : permet de configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

**Mode capteur** : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

**Pression** : permet de définir la façon dont la montre affiche les données de pression.

## Étalonnage du baromètre

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étailler manuellement le baromètre si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Baromètre > Étalonner**.

3 Sélectionner une option :

- Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude et de pression au niveau de la mer (facultatif), sélectionnez **Saisir manuellement**.
- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir du modèle numérique de terrain, sélectionnez **Utiliser le MNT**.
- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

## Configuration d'une alerte de tempête

### AVERTISSEMENT

Cette alerte est émise à titre informatif uniquement. Elle n'est pas destinée à devenir la principale source de suivi des changements météorologiques. Il est de votre responsabilité d'examiner les bulletins et conditions météo, de surveiller en permanence votre environnement et de faire preuve de discernement, en particulier en cas d'intempéries. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Baromètre > Alerte tempête > Activé**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alerte.
  - Sélectionnez **Taux** pour configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

## Paramètres de la carte

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

**REMARQUE :** si besoin, vous pouvez personnaliser les paramètres de la carte pour certaines activités en particulier au lieu d'utiliser les paramètres système ([Paramètres cartographiques de l'activité, page 128](#)).

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

**Gestionnaire de cartes** : affiche les versions des cartes téléchargées et vous permet de télécharger des cartes supplémentaires ([Gestion des cartes, page 133](#)).

**Mode nuit** : définit les couleurs de la carte sur un fond blanc ou noir pour la voir de jour ou de nuit. L'option Auto règle les couleurs de la carte en fonction de l'heure.

**Contraste élevé** : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.

**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.

**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.

**Couleur de tracé** : permet de modifier la couleur du journal de suivi.

**Verrouillage sur route** : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

**Détail** : définit le niveau de détail de la carte. L'affichage d'un grand nombre de détails ralentit le tracé de la carte.

**Jeu de symboles** : permet de définir les symboles de la carte en mode Marine. L'option NOAA affiche les symboles de carte de la National Oceanic and Atmospheric Administration. L'option International affiche les symboles de carte de l'International Association of Lighthouse Authorities.

## Gestion des cartes

Lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi, vous pouvez télécharger des cartes pour d'autres régions. Vous pouvez également supprimer des cartes pour libérer de l'espace de stockage sur l'appareil.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Carte > Gestionnaire de cartes**.

3 Sélectionnez une catégorie de carte.

4 Sélectionner une option :

- Pour télécharger une carte, sélectionnez **Ajouter une carte**, choisissez une carte, appuyez sur **START**, puis sur **Télécharger**.

**REMARQUE :** pour éviter de vider la batterie, la montre met le téléchargement de la carte en attente pour plus tard et le téléchargement commence lorsque vous connectez la montre à une source d'alimentation externe.

- Pour supprimer une carte, sélectionnez une carte, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Supprimer**.

## Thèmes de la carte

Vous pouvez modifier le thème de la carte afin d'afficher les données optimisées pour votre type d'activité.

Maintenez  enfoncé et sélectionnez **Carte > Thème de la carte**.

**Aucun(e)** : utilise les préférences des paramètres cartographiques du système, sans thème supplémentaire.

**Contraste élevé** : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.

**Sombre** : permet d'afficher les données sur la carte avec un arrière-plan sombre, pour améliorer la visibilité pendant la nuit.

**Popularité** : met en évidence les routes ou pistes les plus populaires sur la carte.

## Paramètres de la carte marine

Vous pouvez personnaliser l'affichage de la carte en mode Marine.

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Carte > Marine**.

**Sondages sur place** : active la mesure de la profondeur sur la carte.

**Secteurs de feux** : permet d'afficher et de configurer l'aspect des secteurs de feux sur la carte.

**Jeu de symboles** : permet de définir les symboles de la carte en mode Marine. L'option NOAA affiche les symboles de carte de la National Oceanic and Atmospheric Administration. L'option International affiche les symboles de carte de l'International Association of Lighthouse Authorities.

## Affichage et masquage de données cartographiques

Vous pouvez choisir les données cartographiques à afficher sur la carte et enregistrer les thèmes de données cartographiques pour plusieurs activités.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Carte**.

3 Sélectionnez la touche **START**.

4 Sélectionnez **Calques de carte**.

5 Sélectionner une option :

- Pour personnaliser les données cartographiques d'un type d'activité, sélectionnez **Types d'activité**, puis sélectionnez une activité.

Les modifications que vous apportez aux paramètres de données cartographiques sont enregistrées dans le thème d'activité sélectionné.

- Pour activer certains éléments cartographiques, tels que les lignes de contour ou les positions enregistrées, sélectionnez l'élément cartographique, puis sélectionnez **État > Activé**.

**ASTUCE** : vous pouvez choisir **Appliquer à toutes les activités** pour que ce paramètre s'applique à tous les thèmes d'activité.

## Paramètres de navigation

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

### Personnalisation des écrans de données de navigation

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Navigation > Écrans de données**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Carte > État** pour activer ou désactiver la carte.
- Sélectionnez **Carte > Champ de données** pour activer ou désactiver un champ de données qui affiche les informations d'itinéraire sur la carte.
- Sélectionnez **À venir** pour activer ou désactiver les informations sur les points de parcours à venir.
- Sélectionnez **Compas** pour activer ou désactiver le compas.
- Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
- Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

## 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 **Navigation > Indication cap**.

## 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 **Navigation > Alarmes**.
- 3 Sélectionner 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**.
  - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **Hors parcours**.
  - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Instruc. navigation**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

## Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez Gestionnaire de l'alimentation.

**Économie d'énergie** : permet de personnaliser les paramètres système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie*, page 135).

**% de batterie restant** : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'un pourcentage.

**Durée batt. estimée** : affiche une estimation du niveau de batterie restant en jours ou en heures.

## Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

La fonction d'économie d'énergie vous permet de régler rapidement les paramètres du système pour prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre.

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 51).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire de l'alimentation > Économie d'énergie**.
- 3 Sélectionnez **État** pour activer la fonction d'économie d'énergie.
- 4 Sélectionnez **Modifier** et choisissez une option :
  - Sélectionnez **Cadran de montre** pour activer un cadran de montre à faible consommation d'énergie qui s'actualise une fois par minute.
  - Sélectionnez **Musique** pour désactiver l'écoute de la musique depuis votre montre.
  - Sélectionnez **Téléphone** pour déconnecter votre téléphone couplé.
  - Sélectionnez **Wi-Fi** pour vous déconnecter d'un réseau Wi-Fi.
  - Sélectionnez **Fréquence cardiaque au poignet** pour désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
  - Sélectionnez **Oxymètre de pouls** pour désactiver le capteur de l'oxymètre de pouls.
  - Sélectionnez **Affichage** pour désactiver le paramètre **Affichage en continu**.
  - Sélectionnez **Luminosité** pour réduire la luminosité de l'écran.

La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.

## Paramètres système

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

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

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure, page 137*).

**Affichage** : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 137*).

**Tactile** : active l'écran tactile pendant l'utilisation générale, les activités ou le sommeil.

**Satellites** : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites, page 130*).

**Son et vibration** : permet de définir les sons de la montre, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

**Mode sommeil** : définit vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil (*Personnalisation du mode sommeil, page 60*).

**Ne pas déranger** : active le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l'écran, les notifications, les alertes et les mouvements du poignet.

**Boutons raccourcis** : définit des raccourcis pour les boutons (*Personnalisation des boutons de direction, page 137*).

**Verrouillage automatique** : verrouille automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile. Utilisez l'option Lors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option En dehors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum (*Modification des unités de mesure, page 138*).

**Condition physique** : permet d'activer la fonction Condition de performances pendant une activité (*Condition de performances, page 39*).

**Enregistrement de données** : permet de définir la façon dont la montre 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 la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

**Sauvegarder et restaurer** : permet de configurer les sauvegardes des données de surveillance (*Paramètres de sauvegarde et de restauration, page 138*).

**Réinitialiser** : réinitialise toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 146*).

**Mise à jour du logiciel** : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement des mises à jour (*Mises à jour produit, page 144*).

**Infos produit** : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

## Paramètres de l'heure

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

**Format Heure** : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

**Format de la date** : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.

**Régler heure** : permet de définir le fuseau horaire de la montre. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

**Alarmes** : permet de configurer des alarmes horaires ou 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 ([Réglage des alarmes temps, page 137](#)).

**Synchroniser avec GPS** : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver ([Synchronisation de l'heure avec le GPS, page 122](#)).

## Réglage des alarmes temps

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Heure > Alarmes**.

3 Sélectionner une option :

- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

## Modification des paramètres d'écran

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Affichage**.

3 Sélectionnez **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Lors d'une activité**.
- Sélectionnez **Utilisation générale**.
- Sélectionnez **Pendant le sommeil**.

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage ([À propos de l'écran AMOLED, page 139](#)).
- Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
- Sélectionnez **Éclairage rouge** pour basculer l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité et préserve votre vision nocturne.
- Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
- Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

## 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 **Système > Boutons raccourcis**.

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, etc.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Système > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres de sauvegarde et de restauration

Vous pouvez sauvegarder les paramètres d'une montre Garmin et les restaurer sur une autre montre Garmin compatible à l'aide de l'application Garmin Connect (*Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect, page 138*). Les paramètres incluent les profils sportifs, les widgets, les paramètres utilisateur, les entraînements, etc.

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Système > Sauvegarder et restaurer**.

**Sauvegardes automatiques** : sauvegarde régulièrement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

**Sauvegarder maintenant** : permet de sauvegarder manuellement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

**Contenu de la sauvegarde** : affiche le type de données enregistrées.

## Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Système > Sauvegarder et restaurer > Sauvegardes de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez une sauvegarde dans la liste.
- 5 Sélectionnez **Restaurer à partir de la sauvegarde > Restaurer**.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 7 Attendez que votre montre se synchronise avec l'application.
- 8 Sur votre montre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez .  
La montre redémarre et restaure vos paramètres et vos données.
- 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Informations sur l'appareil

### 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 **Système > Infos produit**.

### Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Dans le menu système, sélectionnez **Infos produit**.

## À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Optimisation de l'autonomie de la batterie, page 147*).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Forerunner s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Modification des paramètres d'écran, page 137*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Chargement de la montre

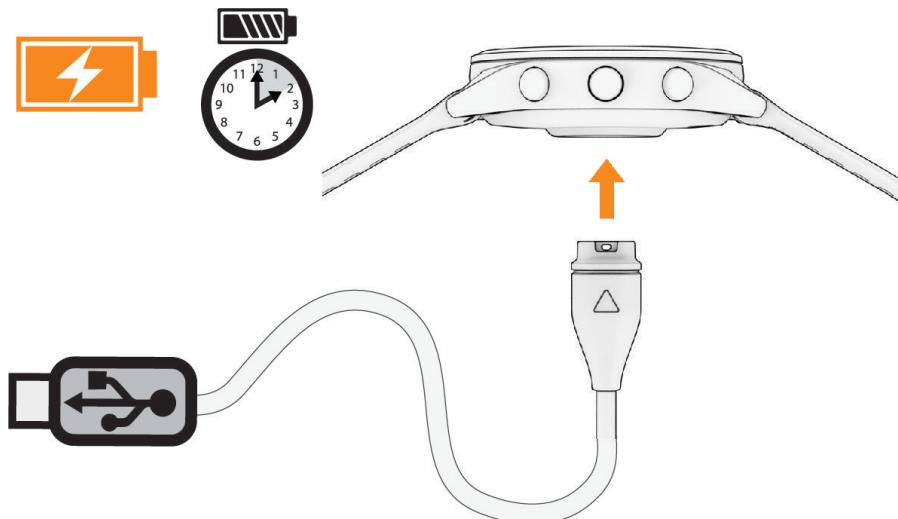
### AVERTISSEMENT

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 importantes 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 (*Entretien du, page 140*).

- 1 Branchez le câble (extrémité ▲) au port de chargement de votre montre.



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port USB-C® d'ordinateur ou un adaptateur secteur (15 W minimum power rating).  
La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.
- 3 Si besoin, rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- 4 Déconnectez la montre lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

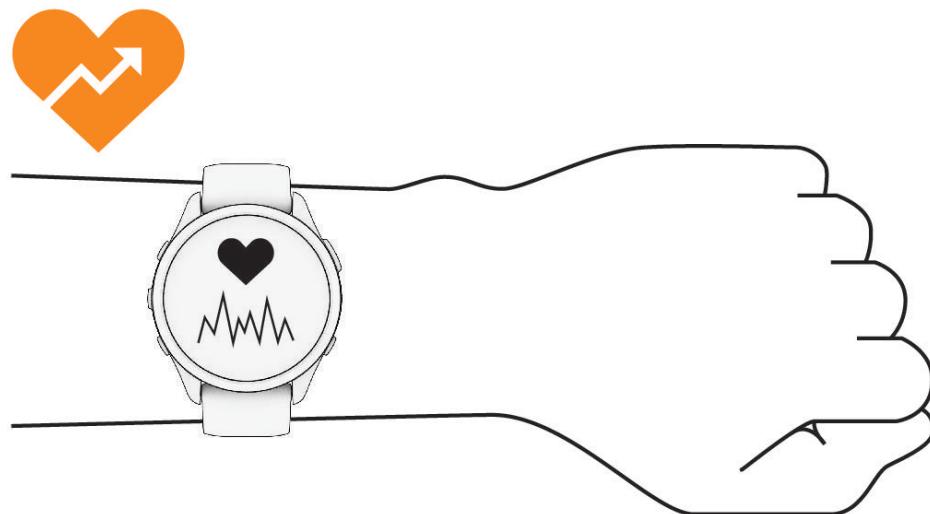
## Port de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.

**REMARQUE :** la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



**REMARQUE :** le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 77 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 81 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Entretien du

### AVIS

Evitez 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.

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous risqueriez de l'endommager.

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.

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

## Nettoyage de la montre

### ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

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

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

## Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un nouveau bracelet Forerunner ou un autre bracelet QuickFit® 22 compatible.

- 1 Utilisez un tournevis d'horloger pour enfoncez la tige de la montre.



- 2 Enlevez le bracelet de la montre.



**3 Sélectionner une option :**

- Pour installer les bracelets Forerunner, alignez un côté du nouveau bracelet avec les trous de l'appareil, enfoncez la tige exposée de la montre et mettez le bracelet en place.



**REMARQUE :** assurez-vous que le bracelet est bien fixé. La tige de la montre doit être alignée avec les trous de l'appareil.

- Pour installer un bracelet QuickFit 22, enlevez la tige de la montre Forerunner, remplacez la tige de la montre sur l'appareil et mettez le nouveau bracelet en place.



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

**4 Répétez les étapes pour changer l'autre bracelet.**

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM <sup>1</sup>
Stockage multimédia	Jusqu'à 32 Go
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 sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	2,4 GHz à 18,6 dBm maximum 13,56 MHz à -40 dBm maximum
Valeurs DAS UE	0,86 W/kg torse, 0,25 W/kg membre

## Informations sur l'autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, qu'il s'agisse du suivi des activités, du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du téléphone, du GPS ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode d'activité avec mode GPS uniquement et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 31 heures
Mode d'activité avec mode GPS Sélection automatique et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 22 heures
Mode d'activité avec mode GPS Tous + multibande et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 19 heures
Mode d'activité avec mode GPS uniquement, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 10,5 heures
Mode d'activité avec mode GPS Sélection automatique, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 9,5 heures
Mode d'activité avec mode GPS Tous + multibande, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 8,5 heures
Mode d'activité avec mode UltraTrac et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 34 heures
Mode smartwatch	Jusqu'à 23 jours

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Dépannage

## Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un téléphone via la technologie Bluetooth ou lorsqu'il est connecté au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système ([Paramètres système, page 136](#)). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect.

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

- Mises à jour logicielles
  - Mises à jour cartographiques
- REMARQUE :** les mises à jour cartographiques sont disponibles via Garmin Express.
- Mises à jour de parcours
  - 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 [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

## Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas, le  apparaît à l'écran et vous disposez de quelques secondes pour ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

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

**REMARQUE :** la montre 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 ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect**

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

**1 Sélectionner une option :**

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 112](#)).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect ([Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 112](#)).

**2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.**

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

## **Le nombre d'étages gravis semble erroné**

Votre montre utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications de l'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.
- En cas de vent, couvrez la montre avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

## **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.

## **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.

**ASTUCE :** pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.**

Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.

**2 Patientez 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 la montre avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre montre à l'application Garmin Connect à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre montre à votre compte Garmin via le réseau sans fil Wi-Fi.
- Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

## Redémarrage de la montre

Si la montre ne répond plus, il peut être nécessaire de la redémarrer.

**REMARQUE :** le redémarrage de votre montre peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

- 1 Maintenez enfoncé  pendant 15 secondes.  
La montre s'éteint.
- 2 Maintenez enfoncé  pendant 1 seconde pour allumer la montre.

## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
  - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
  - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param.**.

**REMARQUE :** si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre. Si vous avez stocké de la musique sur votre montre, cette option supprime la musique stockée.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Éteindre la musique.
- Réduisez la luminosité de l'écran et désactivez le paramètre **Affichage en continu** (*Modification des paramètres d'écran*, page 137).
- Configurez les préférences d'économie d'énergie dans le gestionnaire d'alimentation (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie*, page 135).
- Désactivez la technologie Bluetooth quand vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctions de connectivité du téléphone*, page 107).
- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 137).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 78).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 77).

**REMARQUE :** le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.

- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications*, page 108).
- Désactivez la fonction d'oxymètre de pouls (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 77).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité*, page 5).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres système*, page 136).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*Paramètres des satellites*, page 130).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.

Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trottéeuse (*Personnalisation du cadran de montre*, page 26).

## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Sélectionnez le premier élément dans la liste.
- 4 Utilisez les flèches **UP** et **DOWN** pour sélectionner votre langue.

## Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre montre.

- 1 Appuyez huit fois sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez .

## Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Forerunner est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

## Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Connect sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.

## La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate).

## Les données de température de l'activité 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 précises lorsque vous portez la montre.

## Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ?

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1 Approchez la montre à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

**REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil 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 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .

4 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 125*).

## Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.  
Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Coupez votre casque à votre montre (*Branchemet du casque Bluetooth, page 105*).

## Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre Forerunner 965 connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre Forerunner 965 sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.

# Annexes

## Champs de données

**REMARQUE :** certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires compatibles. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

**ASTUCE :** vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect.

### Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la 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.

### Graphiques

Nom	Description
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Carte de l'altitude	Une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Tableau de puissance	Une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

### Champs compas

Nom	Description
Cap compas	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Cap GPS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.
Cap	Direction que vous suivez.

### Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance du dernier exercice	Distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.
Distance de l'exercice	La distance parcourue pour l'exercice en cours.
Distance nautique	Distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

### Champs de distance

Nom	Description
Ascension moyenne	Distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.
Descente moyenne	Distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Taux plané	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
Altitude GPS	Altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.
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 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
Ascension dernier circuit	Distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.
Descente dernier circuit	Distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.
Ascension maximale	Vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.
Descente maximale	Vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.
Altitude maximale	Altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Altitude minimale	Altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

## Champs liés aux étages

Nom	Description
Étages gravis	Nombre total d'étages gravis dans la journée.
Étages descendus	Nombre total d'étages descendus dans la journée.
Étages par minute	Nombre d'étages grimpés par minute.

## Vitesses

Nom	Description
Batterie du Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie du capteur de vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

## Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
JAUGE DU COMPAS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de fréquence cardiaque	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Indic. stamina (distance)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en distance.
Indicateur de stamina (temps)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en temps.
Jauge asc./desc. totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.

Nom	Description
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

#### Champs fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
Réserve de fréquence cardiaque en % moyen	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.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne max. en %	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréq. cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Fréquence cardiaque %Max.	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
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).
Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	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.
Fréquence cardiaque moyenne %Max. pour l'intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne pour l'intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	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.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve pour le circuit	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.
Fréquence cardiaque dans le circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

Nom	Description
Fréquence cardiaque %Max. pour le circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence cardiaque dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence cardiaque %Max. pour le dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
%FCR dernier exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.
%FCR pour l'exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.
FC pour l'exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.
FC exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'exercice en cours.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

#### Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs dans l'intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

#### Champs d'oxygène musculaire

Nom	Description
Pourcentage de saturation de l'O2 musculaire	Estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.
Hémoglobine totale	Estimation de la concentration totale d'hémoglobine musculaire.

## Champs de navigation

Nom	Description
Relèvement	Direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
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.
point de destination	Position de votre destination finale.
Waypoint de destination	Dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance restante	Distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est 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 totale estimée	Distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est 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.
Taux plané à destination	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.
Latitude/Longitude	Position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.
Position	Position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
Fourche suivante	Distance jusqu'à la fourche suivante sur un sentier.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Hors parcours	Distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est 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.
Vitesse corrigée	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Dénivelé jusq dest	Altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse vert. vers cible	Vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

## Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Pression ambiante	Pression environnementale non étalonnée.
Pression barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
Constance	Mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Difficulté	Mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.
Constance sur le circuit	Score de constance global pour le circuit en cours.
Difficulté du circuit	Score de difficulté global pour le circuit en cours.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Répétitions de la dernière série	Nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Exercices	Nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Répétitions	Pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Séries	Le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.
Courses	Nombre de courses pour l'activité.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Coucher du soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Heure (secondes)	Heure, avec les secondes.

Nom	Description
Calories dépensées au total	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

#### Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure ajustée à la pente	Allure moyenne ajustée selon la pente du terrain.
Allure intervalle	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure sur 500 m dernier circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.
Allure	Allure actuelle.

#### Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Distance restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

## Champs données de puissance

Nom	Description
Pourcentage du seuil fonctionnel de puissance	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre 3 s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
Équilibre 10 s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.
Équilibre 30 s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
Phase de puissance à gauche moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Phase de puissance moyenne droite	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Pic de phase de puissance moyen à gauche	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Décalage centre plate-forme moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
Pic de phase de puissance moyen à droite	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
Pic de phase de puissance à gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Phase de puissance à gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Normalized Power circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
Décalage centre plate-forme pour le circuit	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Pic de phase de puissance à droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.

Nom	Description
Phase de puissance à droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Puis. max. dernier circuit	Puissance maximale pour le dernier circuit réalisé.
Normalized Power dernier circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
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.
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.
Puissance maximale pour le circuit	Puissance maximale pour le circuit en cours.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Normalized Power	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité du coup de pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
Décalage par rapport au centre de la plate-forme	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.
Puissance	Cyclisme et course à pied. Puissance actuelle en watts.
Puissance	Ski. Puissance actuelle en watts. Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Rapports poids/puissance	Puissance actuelle en watts par kilogramme.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Pic de phase de puissance à droite	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.
Phase de puissance à droite	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.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps assis sur circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps en danseuse sur circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.

Nom	Description
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
Énergie	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

#### Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

#### Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Tps de contact moy. avec sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moyenne des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Temps de contact au 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.
Équilibre TCS pour le circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Temps de contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Longueur foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

### Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moyenne de déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse moyenne globale	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse nautique moyenne	Vitesse moyenne en noeuds pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse du dernier exercice	Vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse nautique maximale	Vitesse maximale en noeuds pour l'activité en cours.
Vitesse de l'exercice	Vitesse moyenne pour l'exercice en cours.
Vitesse nautique	Vitesse actuelle en noeuds.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
Graphique de vitesse	Un graphique coloré qui montre votre vitesse actuelle.
Vitesse verticale	Vitesse de montée/descente au fil du temps.

### Champs de stamina

Nom	Description
Actuel	Stamina actuel restant.
Distance restante	Stamina actuel restant (en distance) au niveau d'effort actuel.
Potentielle	Stamina potentiel restant.
Temps restant	Stamina actuel restant (en temps) au niveau d'effort actuel.

### Champs données mouvements

Nom	Description
Distance moy. par mouvement	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Distance moyenne par coup	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups de rame	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Moyenne de mvts par longueur	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Distance par coup de rame	Sports à rames. Distance parcourue par mouvement.
Fréquence de mouvement pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
Mouv./Long. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type de mouvement intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Distance par mvt pour le circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Distance par coup pour le circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréquence mouvements circuit	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Fréquence coups pour circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Mouvements pour le circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Coups de rame pour le circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Dist./mouv. pour dernier circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Distance/coup dernier circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence mouvement d. circ.	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence coups dernier circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Mouv. pour dernier circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Coups pour dernier circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence de mouvement dernière longueur	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
Mouvements dernière longueur	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Nom	Description
Type mouv. dernière longueur	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Fréquence de mouvement	Natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Fréquence des coups de rame	Sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Mouvements	Natation. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
Coups	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

#### Champs SWOLF

Nom	Description
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 ( <a href="#">Terminologie de la natation, page 12</a> ). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	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.
Swolf pour la dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

#### Champs liés à la température

Nom	Description
24 h maximum	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
24 h minimum	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur tempe avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

### Champs de chrono

Nom	Description
Durée d'activité	Temps total passé à bouger pour l'activité en cours.
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps d'exercice moyen	Durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.
Durée moyenne de posture	Durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps final estimé	Heure de fin estimée pour l'activité en cours.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de la dernière posture	Temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Temps multisport	Temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
Globalement en avance/retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
Durée de la posture	Temps du chronomètre pour la posture en cours.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chrono	Temps actuel du compte à rebours.

### Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Durée de l'étape	Temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

## Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

<b>Hommes</b>	<b>Centile</b>	<b>20–29</b>	<b>30–39</b>	<b>40–49</b>	<b>50–59</b>	<b>60–69</b>	<b>70–79</b>
Supérieure	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

<b>Femmes</b>	<b>Centile</b>	<b>20–29</b>	<b>30–39</b>	<b>40–49</b>	<b>50–59</b>	<b>60–69</b>	<b>70–79</b>
Supérieure	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.

<b>Hommes</b>	<b>Watts par kilogramme (W/kg)</b>
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

<b>Femmes</b>	<b>Watts par kilogramme (W/kg)</b>
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	De 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).

## Détail des scores d'endurance

Ce tableau montre les classifications des estimations du score d'endurance par âge et par sexe.

<b>Hommes</b>	<b>Loisirs</b>	<b>Intermédiaire</b>	<b>Entraîné</b>	<b>Bien entraîné</b>	<b>Expert</b>	<b>Supérieur</b>	<b>Élite</b>
18-20	Moins de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 et plus
21-39	Moins de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 et plus
40-44	Moins de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 et plus
45-49	Moins de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 et plus
50-54	Moins de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 et plus
55-59	Moins de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 et plus
60-64	Moins de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 et plus
65-69	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 et plus
70-74	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
75-80	Moins de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 et plus
80 et plus	Moins de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 et plus

<b>Femmes</b>	<b>Loisirs</b>	<b>Intermédiaire</b>	<b>Entraînée</b>	<b>Bien entraînée</b>	<b>Experte</b>	<b>Supérieure</b>	<b>Élite</b>
18-20	Moins de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 et plus
21-39	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 et plus
40-44	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 et plus
45-49	Moins de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 et plus
50-54	Moins de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 et plus
55-59	Moins de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 et plus
60-64	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 et plus
65-69	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
70-74	Moins de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 et plus
75-80	Moins de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 et plus
80 et plus	Moins de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 et plus

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics.

## Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)