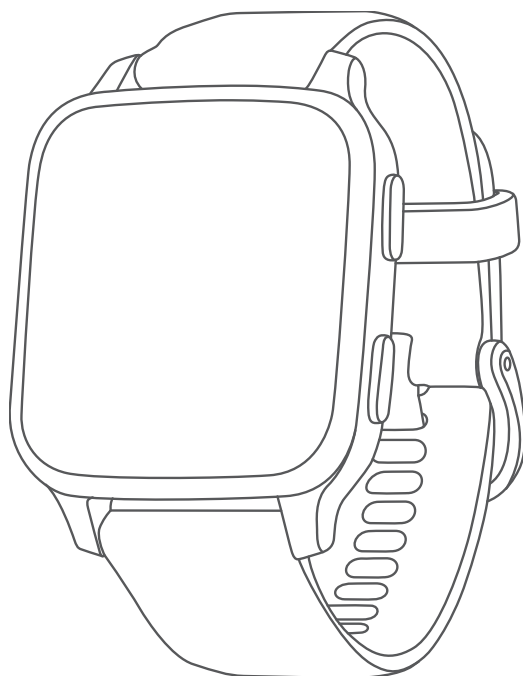


GARMIN®



VENU® SQ

Manuel d'utilisation

© 2020 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® et Venu® 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 Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ et Varia™ 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® et iTunes® 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. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. 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.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Table des matières

Introduction..... 1

Présentation de l'appareil.....	1
Astuces sur l'écran tactile.....	2
Verrouillage et déverrouillage de l'écran tactile.....	2
Utilisation du menu des commandes.....	2
Icônes.....	3
Configuration de votre montre.....	3

Fonctions Intelligentes..... 3

Couplage de votre smartphone.....	3
Fonctionnalités connectées.....	4
Notifications téléphoniques.....	4
Activation des notifications Bluetooth.....	4
Affichage des notifications.....	5
Réponse à un message texte.....	5
Réception d'un appel téléphonique entrant.....	5
Gestion des notifications.....	5
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	6
Utilisation du mode Ne pas déranger.....	6
Localisation de votre téléphone.....	6
Fonctions Connect IQ.....	6
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	6
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.....	7
Fonctionnalités Wi-Fi connectées.....	7
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	7

Musique..... 7

Connexion à une source tierce.....	8
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce.....	8
Déconnexion d'une source tierce.....	8
Téléchargement de contenu audio personnel.....	8
Branchement du casque Bluetooth.....	9
Ecoute de musique.....	9
Commandes du lecteur audio.....	10

Garmin Pay..... 10

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	10
Règlement des achats avec votre montre.....	11
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	11
Gestion de vos cartes Garmin Pay... ..	12
Modification de votre code Garmin Pay.....	12

Fonctions de suivi et de sécurité..... 12

Ajout de contacts d'urgence.....	13
Ajout de contacts.....	13
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	13
Demande d'assistance.....	13

Fonctions de fréquence cardiaque.. 14

Fréquence cardiaque au poignet.....	14
Port de la montre.....	14
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	15
Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	15
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	16
Diffusion de la fréquence cardiaque.....	16
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	16
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	16
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	17
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	17
A propos des estimations de la VO2 max.....	17
Consultation de l'estimation de votre VO2 max.....	18
Oxymètre de pouls.....	18
Obtention d'un relevé de SpO2.....	18
Changement du mode de suivi de la SpO2.....	19
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	19

Suivi des activités.....19

Objectif automatique.....	20
Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	20
Suivi du sommeil.....	20
Minutes intensives.....	20
Gain de minutes intensives.....	21
Garmin Move IQ™.....	21
Paramètres du suivi des activités.....	21
Désactivation du suivi des activités.....	21

Widgets.....22

Affichage des widgets.....	23
Personnalisation de la série des widgets.....	23
A propos de Ma journée.....	23
Widget Statistiques de santé.....	23
Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort.....	24
Utilisation du widget Niveau de stress.....	24
Body Battery.....	24
Affichage du widget Body Battery....	25
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	25
Suivi du cycle menstruel.....	25
Enregistrement des informations sur le cycle menstruel.....	26
Suivi de grossesse.....	26
Enregistrement de vos informations de grossesse.....	26
Suivi de l'hydratation.....	26
Utilisation du widget de suivi de l'hydratation.....	27

Applications et activités.....27

Démarrage d'une activité.....	28
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	28
Arrêt d'une activité.....	28
Ajout d'une activité personnalisée.....	28
Ajout ou suppression d'une activité favorite.....	29
Activités en salle.....	29
Enregistrement d'une activité de musculation.....	29

Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	30
Activités en extérieur.....	30
Prêt... Partez.....	30
Prêt... Partez !.....	31
Pratique de la natation.....	31
Définition de la taille de la piscine....	31
Terminologie de la natation.....	31
Golf.....	32
Téléchargement de parcours de golf.....	32
Partie de golf.....	32
Informations sur le trou.....	32
Modification de l'emplacement du trou.....	33
Affichage de la direction vers le trou.....	33
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	33
Affichage des obstacles.....	34
Sauvegarde du score.....	34
Réglage de la méthode d'attribution de score.....	34
Suivi des statistiques de golf.....	35
Enregistrement des statistiques de golf.....	35
Affichage de l'historique des coups.....	35
Affichage du résumé de votre partie.....	35
Fin d'une partie.....	36
Application Garmin Golf.....	36

Entraînement.....36

Définition de votre profil utilisateur.....	36
Objectifs physiques.....	36
Paramètres de genre.....	36
Entraînements.....	37
Début d'un entraînement.....	37
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	37
Programmes Adaptive Training....	37
Démarrage de l'entraînement du jour.....	37
Affichage des entraînements programmés.....	38
Records personnels.....	38

Consultation de vos records personnels.....	38	Utilisation du défilement automatique.....	48
Restauration d'un record personnel.....	38	Modification des paramètres GPS... 49	
Suppression d'un record personnel.....	38	GPS et autres systèmes de positionnement par satellites.....	49
Suppression de tous les records personnels.....	39	Téléphone et Paramètres Bluetooth....	49
Navigation.....	39	Paramètres système.....	50
Enregistrement de votre position.....	39	Paramètres de l'heure.....	50
Suppression d'une position.....	39	Fuseaux horaires.....	50
Navigation vers une position enregistrée.....	39	Réglage manuel de l'heure.....	50
Retour au départ.....	40	Définition d'une alarme.....	51
Arrêt de la navigation.....	40	Suppression d'une alarme.....	51
Compas.....	40	Démarrage du compte à rebours.....	51
Étalonnage manuel du compas.....	40	Utilisation du chronomètre.....	51
Historique.....	40	Personnalisation des paramètres d'affichage.....	52
Utilisation de l'historique.....	41	Modification des unités de mesure.....	52
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque.....	41	Paramètres Garmin Connect.....	52
Garmin Connect.....	41	Capteurs sans fil.....	52
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	42	Couplage de vos capteurs sans fil.....	53
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	42	Accéléromètre.....	53
Personnalisation de l'appareil.....	43	Étalonnage de l'accéléromètre.....	53
Modification du cadran de montre.....	43	Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre.....	53
Modification du cadran de montre... 43		Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	54
Création d'un cadran de montre personnalisé.....	43	Étalonnage de votre capteur de vitesse.....	54
Personnalisation du menu des commandes.....	44	Capteurs de club.....	54
Configuration d'un raccourci de commande.....	44	Repérage.....	54
Paramètres d'applications et d'activités.....	45	tempe.....	54
Personnalisation des écrans de données.....	46	Informations sur l'appareil.....	55
Alertes.....	46	Chargement de la montre.....	55
Configuration d'une alerte.....	47	Mises à jour produit.....	55
Auto Lap.....	48	Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect.....	56
Marquage de circuits à l'aide de la fonction Auto Lap.....	48	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	56
Utilisation du Auto Pause®.....	48	Affichage des informations sur la montre.....	56
		Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	56
		Caractéristiques.....	56

Informations sur l'autonomie de la batterie.....	57
Entretien du	57
Nettoyage de la montre.....	57
Changement des bracelets.....	58

Dépannage..... 58

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	58
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil.....	58
Mon casque ne se connecte pas à la montre.....	59
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté.....	59
Ma montre n'est pas dans la bonne langue.....	59
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte.....	59
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	60
Redémarrage de la montre.....	60
Restauration de tous les paramètres par défaut.....	60
Acquisition des signaux satellites.....	60
Amélioration de la réception satellite GPS.....	61
Suivi des activités.....	61
Le nombre de mes pas semble erroné.....	61
Amélioration de la précision des minutes intensives et des calories...	61
Informations complémentaires.....	61

Annexes..... 62

Champs de données.....	62
Notes standard de la VO2 max.....	64
Dimensions et circonférence des roues.....	64
Définition des symboles.....	64

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.

Présentation de l'appareil



Ⓐ **Bouton action** : appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.

Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.

Maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour afficher le menu des commandes, y compris l'option Marche/Arrêt de l'appareil.

Pour lancer la fonction d'assistance, maintenez ce bouton enfoncé jusqu'à ce que vous sentiez 3 vibrations (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 12).

Ⓑ **Bouton (du menu) retour en arrière** : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent, sauf pendant une activité.

Pendant une activité, appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit, démarrer une nouvelle série, passer à l'exercice suivant ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.

maintenez le bouton enfoncé pour afficher un menu de paramètres pour l'appareil et des options pour l'écran affiché.

Ⓒ **Écran tactile** : faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget, les fonctions et les menus.

Appuyez pour sélectionner.

Appuyez deux fois pour activer l'appareil.

Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.

Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers la droite pour afficher le cadran de montre et les résumés de widget.



Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt sur la droite pour afficher la fonction de raccourci.

Astuces sur l'écran tactile

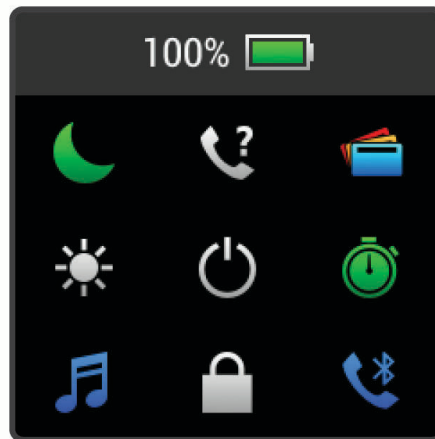
- Faites glisser vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les listes et les menus.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler rapidement.
- Touchez un élément pour le sélectionner.
- Depuis le cadran de montre, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les widgets sur l'appareil.
- À partir d'un widget, appuyez pour afficher les autres écrans du widget, s'il y en a.
- Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher l'écran de données suivant.
- Au cours d'une activité, balayez vers la droite pour afficher le cadran de la montre et les widgets, et balayez vers la gauche pour revenir aux champs de données de l'activité.
- Différenciez bien chaque action lorsque vous effectuez une sélection de menu.

Verrouillage et déverrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran tactile afin d'éviter les fausses manipulations.


- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .
L'écran tactile se verrouille et ne répond pas au toucher, tant qu'il n'est pas déverrouillé.
- 3 Maintenez n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller l'écran tactile.

Utilisation du menu des commandes












Le menu des commandes contient des raccourcis personnalisables, comme le verrouillage de l'écran tactile et l'arrêt de la montre.

REMARQUE : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les raccourcis dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 44](#)).

- 1 Sur n'importe quel écran, maintenez le bouton  enfoncé pendant 2 secondes.
- 2 Sélectionnez une option.

Icônes

Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

	État de la connexion du Smartphone
	Etat du moniteur de fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre
	Etat de LiveTrack
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	Etat des feux de vélo Varia™
	Etat du radar de vélo Varia
	tempe™ Etat du capteur
	Etat de l'alarme Venu Sq

Configuration de votre montre

Pour tirer pleinement parti des fonctionnalités Venu Sq, suivez les étapes ci-dessous.

- Coupez l'appareil avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect™ ([Couplage de votre smartphone, page 3](#)).
- Configurez les réseaux Wi-Fi® ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 7](#)).
- Configurez la musique ([Musique, page 7](#)).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ ([Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 10](#)).
- Configurez les fonctions de sécurité ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 12](#)).

Fonctions Intelligentes

Couplage de votre smartphone

Pour que vous puissiez configurer votre appareil Venu Sq, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 2 Sélectionnez une option pour activer le mode couplage sur votre appareil :
 - S'il s'agit de votre première configuration de l'appareil, appuyez sur **A** pour allumer l'appareil.
 - Si vous avez déjà ignoré le processus de couplage, ou que vous avez couplé votre appareil avec un autre smartphone, maintenez enfoncé **B**, puis sélectionnez **⚙ > Téléphone > Coupler un téléphone** pour entrer manuellement en mode couplage.
- 3 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, accédez au menu **☰** ou **•••**, puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

Fonctionnalités connectées

Des fonctions connectées sont disponibles pour votre appareil Venu Sq lorsque vous le connectez à un smartphone compatible via la technologie Bluetooth. Certaines de ces fonctions nécessitent l'installation de l'application Garmin Connect sur le smartphone connecté. Visitez le site www.garmin.com/apps pour plus d'informations. Certaines fonctions sont également disponibles lorsque vous connectez votre appareil à un réseau sans fil.

Notifications téléphoniques : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre appareil Venu Sq.

LiveTrack : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

Téléchargements d'activité sur Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

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

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

Météo : permet de visualiser les conditions météo actuelles et les prévisions.

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

Trouver mon téléphone : permet de localiser un smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Venu Sq et actuellement à sa portée.


Rechercher mon périphérique : permet de localiser un appareil Venu Sq égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

Notifications téléphoniques

Pour utiliser les notifications téléphoniques, vous devez coupler un téléphone compatible avec la montre et le tenir Bluetooth à portée de celle-ci. Lorsque vous recevez des messages sur votre téléphone, celui-ci envoie des notifications vers votre montre.

Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre Venu Sq avec un téléphone compatible (*Couplage de votre smartphone, page 3*).

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Téléphone** > **Notifications**.
- 3 Sélectionnez **Lors d'activité** pour définir les préférences de notifications qui apparaissent lors de l'enregistrement d'une activité.
- 4 Sélectionnez une préférence de notification.
- 5 Sélectionnez **En dehors d'une activité** pour définir les préférences de notifications qui apparaissent en mode montre.
- 6 Sélectionnez une préférence de notification.
- 7 Sélectionnez **Temporisation**.
- 8 Sélectionnez une durée de temporisation.
- 9 Sélectionnez **Confidentialité**.
- 10 Sélectionnez une préférence de confidentialité.

Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher le widget des notifications.
- 2 Sélectionnez une notification.
- 3 Faites défiler jusqu'à lire la notification complète.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les options de notification.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour agir sur la notification, sélectionnez une action, telle que **Ignorer** ou **Répondre**.
Les actions disponibles dépendent du type de notification et du système d'exploitation de votre téléphone. Si vous arrêtez une notification sur votre téléphone ou sur l'appareil Venu Sq, celle-ci n'apparaît plus dans le widget.
 - Pour revenir à la liste des notifications, appuyez sur **B**.

Réponse à un message texte

REMARQUE : cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android™.




Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre appareil Venu Sq, 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. Les limites de SMS et les frais habituels peuvent s'appliquer. Pour plus d'informations, contactez votre opérateur mobile.

- 1 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher le widget des notifications.
- 2 Sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les options de notification.
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.
Votre téléphone envoie le message sélectionné sous la forme d'un SMS.

Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre Venu Sq affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .
- Pour refuser l'appel, sélectionnez .
- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par SMS, sélectionnez , 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.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre téléphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Venu Sq.



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 téléphone 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 44*).

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Venu Sq.
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.




Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver les vibrations et l'affichage pour les alarmes et les notifications. Ce mode désactive le paramètre de mouvement (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 52*), par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

- Pour activer ou désactiver manuellement le mode Ne pas déranger, maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez .
- Pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil, accédez aux paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect et sélectionnez **Alarmes > Ne pas déranger pendant le temps de sommeil**.

Localisation de votre téléphone

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez .
- Les indicateurs d'intensité du signal des satellites s'affichent sur l'écran Venu Sq, et une alerte sonore retentit sur votre smartphone. Les indicateurs augmentent à mesure que vous vous rapprochez de votre smartphone.
- 3 Appuyez sur  pour arrêter la recherche.

Fonctions Connect IQ

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

Cadran de montre : permet de personnaliser l'apparence de l'horloge.

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

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

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

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre appareil Venu Sq avec votre smartphone (*Couplage de votre smartphone, page 3*).

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur apps.garmin.com et connectez-vous.
- 3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fonctionnalités Wi-Fi connectées

Wi-Fi est disponible uniquement sur l'appareil Venu Sq Music.

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 : votre appareil télécharge et installe automatiquement la dernière mise à jour logicielle quand une connexion Wi-Fi est disponible.

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 via la connexion sans fil.

Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre montre à l'application Garmin Connect sur votre téléphone ou à l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 42*).

Pour synchroniser votre montre avec une source de musique tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi. Vous pouvez connecter la montre à un réseau Wi-Fi pour accélérer la vitesse de transfert des fichiers volumineux.

- 1 Placez-vous à portée d'un réseau Wi-Fi.
- 2 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 3 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 4 Sélectionnez **Général > Wi-Fi > Ajouter un réseau**.
- 5 Sélectionnez un réseau Wi-Fi disponible et saisissez les informations de connexion.

Musique



REMARQUE : trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre Venu Sq Music.

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

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre Venu Sq Music 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.



Connexion à une source tierce

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour vous connecter à une source installée, sélectionnez une source et suivez les instructions à l'écran.
 - Pour vous connecter à une nouvelle source, sélectionnez **Télécharger des applications de musique** pour trouver une source, puis 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 7](#)).

- 1 Ouvrez le widget des commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionnez une source connectée.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.
- 6 Si besoin, sélectionnez  jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre appareil 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 l'appareil à une source d'alimentation externe.

Déconnexion d'une source tierce


- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 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.

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).

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre Venu Sq Music à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur 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 Venu Sq Music, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre Venu Sq Music, vous devez connecter un casque Bluetooth.

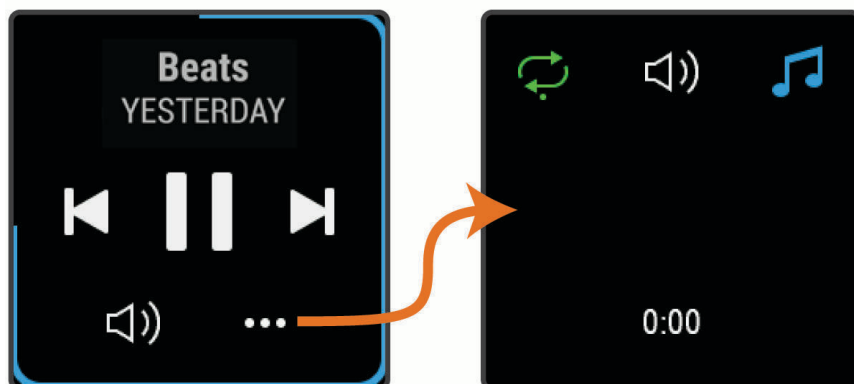
- 1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 Maintenez enfoncé **B**.
- 4 Sélectionnez  > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Ecoute de musique

- 1 Ouvrez les commandes de la musique.
- 2 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth ([Branchement du casque Bluetooth, page 9](#)).
- 3 Maintenez enfoncé **B**.
- 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 8](#)).
 - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **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 : certaines commandes du lecteur audio sont disponibles uniquement sur l'appareil Venu Sq Music.



...	Sélectionnez cette icône pour accéder aux 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.

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 pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ou .
- 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 **A**.

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, balayez 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  ou **...**.

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  ou .
- 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 Venu Sq.
 - 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 réinitialiser la fonction Garmin Pay de votre montre Venu Sq, créer un nouveau code et saisir à nouveau les informations de votre carte.

- 1 Sur la page de l'appareil Venu Sq dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Garmin Pay > Changer de code**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payez à l'aide de votre montre Venu Sq, vous devez saisir le nouveau code.

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 Venu Sq 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.


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 Venu Sq 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.

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  ou **•••**.
- 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 à l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack.

Trois de ces contacts peuvent être utilisés comme contacts d'urgence.


- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou **•••**.
- 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 montre Venu Sq (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 42*).

Activation et désactivation de la détection d'incident

REMARQUE : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

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 13*). 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 enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez  > **Sécurité et suivi > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité.

REMARQUE : la détection d'incident n'est disponible que pour certaines activités de plein air.

Lorsque votre montre Venu Sq 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 montre 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

REMARQUE : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence, page 13*). 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 enfoncé **(A)**.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.
L'écran du compte à rebours s'affiche.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **X** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Venu Sq dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres textiles (vendues séparément). Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Fréquence cardiaque au poignet

Port de la montre

⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout ceux qui ont la peau sensible ou qui 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.

- 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 15 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 19 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur 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.

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 débiter votre activité.
- Échauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

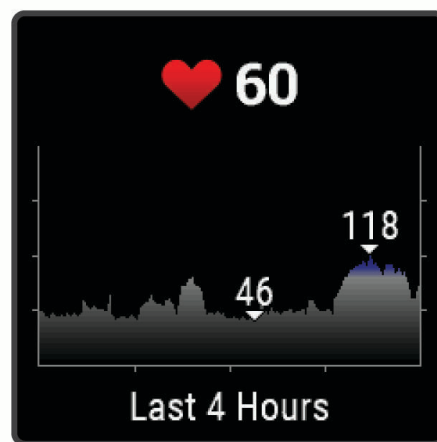
REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Affichage du widget Fréquence cardiaque

Le widget de la fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque. Le graphique affiche votre fréquence cardiaque récente, la fréquence cardiaque haute et basse, et des barres de couleur pour indiquer le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque ([A propos des zones de fréquence cardiaque, page 16](#)).

- 1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt pour afficher le widget de la fréquence cardiaque.




- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos (RHR, Resting Heart Rate) au cours des 7 derniers jours.

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 une certaine période d'inactivité. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'a pas été conçue pour traiter ni diagnostiquer une maladie ou un problème médical. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.


- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Fréquence cardiaque au poignet** > **Alertes de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme haute** ou **Alar. basse**.
- 4 Sélectionnez une valeur pour le seuil de fréquence cardiaque.
- 5 Sélectionnez le bouton pour activer l'alerte.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou en dessous de la valeur personnalisée, un message s'affiche et la montre vibre.

Diffusion de la fréquence cardiaque

Vous pouvez diffuser votre fréquence cardiaque depuis votre montre Venu Sq et la consulter sur vos appareils appairés. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

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

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Fréquence cardiaque au poignet**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Dif. pendant une activité** pour diffuser vos données de fréquence cardiaque pendant vos activités chronométrées (*Démarrage d'une activité*, page 28).
 - Sélectionnez **Diffuser** pour commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque toute de suite.
- 4 Appairez votre montre Venu Sq avec votre appareil compatible.

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

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 coupez une ceinture cardio-fréquence-mètre à la montre. Les données de fréquence cardiaque fournies par la ceinture cardio-fréquence-mètre textile ne sont disponibles que pendant une activité.

REMARQUE : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque entraîne également la désactivation des fonctionnalités telles que l'estimation de votre VO2 max., le suivi du sommeil, le suivi des minutes intensives et du niveau de stress toute la journée, ainsi que l'oxymètre de pouls au poignet.

REMARQUE : si vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet vous désactivez également la fonction de détection du poignet pour les paiements Garmin Pay, et vous devez entrer un code avant de pouvoir payer (*Garmin Pay*, page 10).


- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Fréquence cardiaque au poignet** > **État** > **Désactivé**.

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. La montre propose des zones de fréquence cardiaque distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également définir chaque zone de fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Profil utilisateur** > **Zones de fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Par défaut** pour afficher les valeurs par défaut (facultatif).
Les valeurs par défaut peuvent être appliquées aux activités de course à pied et de vélo.
- 4 Sélectionnez **Course à pied** ou **Cyclisme**.
- 5 Sélectionnez **Préférence** > **Régler sur valeurs personnalisées**.
- 6 Sélectionner **FC max**, puis entrer votre fréquence cardiaque maximale.
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

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 anaérobie et musculaire, puissance augmentée

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 votre résistance cardiovasculaire et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. La montre Venu Sq nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

Sur la montre, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre et d'une description. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez voir d'autres détails sur l'estimation de votre VO2 max.

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 64](#)) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Pour pouvoir afficher une estimation de votre VO2 max., la montre nécessite des données de fréquence cardiaque ainsi que les données d'une marche rapide ou d'une course chronométrée (jusqu'à 15 minutes) en extérieur.

1 Maintenez enfoncé **B**.

2 Sélectionnez  > **Profil utilisateur** > **VO2 max.**

Si vous avez déjà enregistré une marche rapide ou une course chronométrée en extérieur, l'estimation de votre VO2 max. peut s'afficher. La montre affiche la date de la dernière estimation de votre VO2 max. La montre met à jour l'estimation de votre VO2 max. chaque fois que vous terminez une course rapide ou une marche chronométrée de 15 minutes minimum en extérieur. Vous pouvez démarrer manuellement un test de VO2 max. pour obtenir une estimation mise à jour.

3 Pour démarrer un test de VO2 max., appuyez sur l'écran.

4 Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour obtenir votre estimation de VO2 max.

Un message s'affiche lorsque le test est terminé.

Oxymètre de pouls

La montre Venu Sq est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Le taux d'oxygène dans votre sang peut vous aider à mieux comprendre votre état de santé général et à voir si votre corps s'adapte bien à l'altitude. Votre montre évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO₂.

Sur votre montre, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO₂. 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 (*Changement du mode de suivi de la SpO₂, page 19*). Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au widget de l'oxymètre de pouls. La précision des relevés de SpO2 dépend de votre flux sanguin, de la position de l'appareil sur votre poignet et de vos mouvements.

REMARQUE : vous devrez peut-être commencer par ajouter le widget de l'oxymètre de pouls à la série de widgets.

1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le widget de l'oxymètre de pouls.



2 Positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.

3 Restez immobile.

L'appareil affiche la saturation en oxygène de votre sang en pourcentage, ainsi qu'un graphique de vos relevés de SpO2 et données de fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.

Changement du mode de suivi de la SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au widget de l'oxymètre de pouls.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez  > **Fréquence cardiaque au poignet** > **Oxymètre de pouls** > **Mode de suivi**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.
REMARQUE : si vous activez ce mode de suivi, vous réduisez l'autonomie de la batterie.
 - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.
REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
 - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **Désactivé**.

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.

Suivi des activités

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

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

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

Objectif automatique

Votre montre crée automatiquement un objectif de pas 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 un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, un message s'affiche et la barre rouge apparaît sur le résumé du widget de décompte des pas. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. La montre vibre aussi si les vibrations sont activées ([Paramètres système, page 50](#)).

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

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 régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. 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 6](#)).

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.

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

Gain de minutes intensives

Votre appareil Venu Sq 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, l'appareil calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter l'appareil jour et nuit.

Garmin 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.

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course à pied à l'aide de seuils de temps que vous avez fixés dans l'application Garmin Connect. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

Paramètres du suivi des activités

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez  > **Suivi des activités**.

État : désactive les fonctions de suivi d'activité.

Al. inv. boug. : affiche un message sur le cadran de montre numérique. L'appareil vibre aussi pour vous avertir.

Alarmes d'objectif : permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver seulement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, de minutes intensives hebdomadaires ainsi que d'hydratation.

Démarrage automatique d'activité : permet à votre appareil de créer et d'enregistrer automatiquement les activités chronométrées lorsque la fonction Move IQ détecte que vous marchez ou courez. Vous pouvez définir le seuil de temps minimum pour la course et la marche.

Minutes intensives : permet de définir une zone de fréquence cardiaque pour les minutes d'intensité modérée et une autre zone de fréquence cardiaque plus élevée pour les minutes d'intensité soutenue. Vous pouvez aussi utiliser l'algorithme par défaut.

Désactivation du suivi des activités

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez  > **Suivi des activités** > **État** > **Désactivé**.

Widgets

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

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement (*Personnalisation de la série des widgets*, page 23).

Body Battery™ : si vous portez l'appareil toute la journée, ce widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures.

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

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

Coach Garmin : affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement d'un coach Garmin sur votre Garmin Connect.

Golf : affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.

Statistiques de santé : affiche un résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de Body Battery, les efforts, etc.

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

Historique : affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.

Hydratation : permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien.

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.

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

Eclairages : Fournit les commandes des feux de vélo lorsque vous disposez d'un feu Varia couplé avec votre appareil Venu Sq.

Suivi du cycle menstruel : affiche votre cycle actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.

Fonctions musique : fournit les commandes du lecteur audio pour votre smartphone ou pour la musique stockée sur l'appareil.

Ma journée : affiche un résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les activités chronométrées, les minutes intensives, les pas, les calories brûlées et bien plus encore.

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

Oxymètre de pouls : permet d'effectuer un relevé de SpO2 manuel.

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.

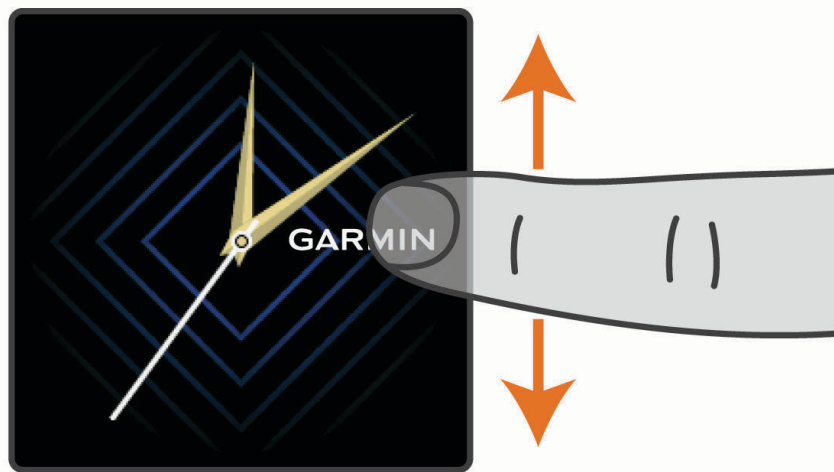
Etapas : suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.

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.

Météo : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

Affichage des widgets


- Sur le cadran de la montre, faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas.



L'appareil fait défiler les écrans de widgets.

- Appuyez sur l'écran tactile pour voir les écrans supplémentaires d'un widget.
- Maintenez enfoncé **B** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

Personnalisation de la série des widgets

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Widgets**.
- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du widget dans la série de widgets.
 - Sélectionnez **Supprimer de la liste** pour supprimer le widget de la série de widgets.
- 5 Sélectionnez **Ajouter plus**.
- 6 Sélectionnez un widget.

Le widget est ajouté à la série de widgets.

A propos de Ma journée

Le widget Ma journée vous donne un aperçu de vos activités journalières. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent vos activités enregistrées, les minutes intensives hebdomadaires, les étages gravés et les calories brûlées. Vous pouvez appuyer sur l'écran tactile pour améliorer la précision ou pour afficher des métriques supplémentaires.

Widget Statistiques de santé

Le widget Stat. de santé fournit un aperçu rapide de vos données de santé. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress, le niveau de Body Battery et la fréquence respiratoire. Vous pouvez appuyer sur l'écran tactile pour afficher des métriques supplémentaires.


Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin de déterminer votre niveau de stress global. L'entraînement, les activités physiques, le sommeil, l'alimentation et le niveau de stress global ont tous une incidence sur votre niveau d'effort. Ce niveau est reporté sur une échelle de 0 à 100, où un score de 0 à 25 indique un état de repos, un score de 26 à 50 correspond à un niveau d'effort bas, un score de 51 à 75 indique un niveau d'effort moyen et un score de 76 à 100 correspond à un niveau d'effort élevé. Votre niveau d'effort peut vous aider à identifier les moments les plus stressants ou fatigants de votre journée. Pour des résultats optimaux, portez aussi la montre lorsque vous dormez.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour consulter votre niveau de stress tout au long de la journée, vos tendances sur le long terme et d'autres informations.

Utilisation du widget Niveau de stress

Le widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress depuis minuit. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre.

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour afficher le widget du niveau de stress.
ASTUCE : si vous êtes trop actif pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress, un message s'affiche au lieu d'un chiffre correspondant au niveau de stress. Vous pouvez vérifier à nouveau votre niveau de stress après quelques minutes d'inactivité.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour voir un graphique de votre niveau de stress depuis minuit.
Les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres jaunes indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau de stress.
- 3 Pour démarrer une activité de respiration, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez .

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 25](#)).

Affichage du widget Body Battery

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

- 1 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le widget Body Battery.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets](#), page 23).



- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau d'effort.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher vos données Body Battery à partir de minuit.

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.

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 ([Enregistrement des informations sur le cycle menstruel](#), page 26). 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
- Prédications 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 widgets.

Enregistrement des informations sur le cycle menstruel

Avant de pouvoir enregistrer des informations sur votre cycle menstruel sur votre appareil Venu Sq, vous devez configurer le suivi du cycle menstruel dans l'application Garmin Connect.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de suivi de la santé féminine.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer vos symptômes physiques, comme les poussées d'acné, le mal de dos et la fatigue, sélectionnez **Symptômes physiques**.
 - Pour enregistrer votre humeur, sélectionnez **Humeur**.
 - Pour enregistrer vos pertes, sélectionnez **Sécrétions**.
 - Pour évaluer votre libido de faible à élevé, sélectionnez **Libido**.
 - Pour enregistrer votre activité sexuelle, sélectionnez **Activité sexuelle**.
 - Pour enregistrer la date actuelle comme un jour d'ovulation, sélectionnez **Jour d'ovulation**.

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 ([Enregistrement de vos informations de grossesse, page 26](#)). Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

Enregistrement de vos informations de grossesse

Avant de pouvoir enregistrer vos informations, vous devez configurer le suivi de grossesse dans l'application Garmin Connect.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de suivi de la santé féminine.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Symptômes** pour enregistrer vos symptômes physiques, votre humeur, et plus encore.
 - Sélectionnez **Glycémie** pour enregistrer le taux de glucose dans votre sang avant et après les repas et avant d'aller au lit.
 - Sélectionnez **Mouvement** pour utiliser un chronomètre ou un minuteur pour enregistrer les mouvements du bébé.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Suivi de l'hydratation

Vous pouvez suivre votre consommation quotidienne de liquide, activer des objectifs et alertes, et entrer la taille des contenants que vous utilisez le plus souvent. Si vous activez les objectifs automatiques, votre objectif augmente les jours où vous enregistrez une activité. Quand vous vous entraînez, vous avez besoin de plus de liquide pour compenser la transpiration.

REMARQUE : vous pouvez utiliser l'application Connect IQ pour télécharger le widget de suivi de l'hydratation.

Utilisation du widget de suivi de l'hydratation

Le widget de suivi de l'hydratation affiche votre consommation de liquide ainsi que votre objectif d'hydratation quotidien.

1 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le widget de l'hydratation.



- 2 Sélectionnez **+** pour chaque volume de liquide consommé (1 tasse, 8 onces ou 250 ml).
- 3 Sélectionnez un contenant pour augmenter votre consommation de liquide d'une fois le volume du contenant en question.
- 4 Maintenez enfoncé **B** pour personnaliser le widget.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour modifier les unités de mesure, sélectionnez **Unités**.
 - Pour activer les objectifs quotidiens dynamiques qui augmentent après l'enregistrement d'une activité, sélectionnez **Objectif automatique**.
 - Pour activer les rappels d'hydratation, sélectionnez **Alarmes**.
 - Pour personnaliser la taille des contenants, sélectionnez **Contenants**, sélectionnez un contenant, sélectionnez les unités de mesure, puis saisissez la taille du contenant.

Applications et activités

Votre montre contient un grand nombre d'applications et d'activités préchargées.

Applications : les applications fournissent des fonctions interactives pour votre montre, telles que la navigation vers les positions enregistrées.




Activités : votre montre est livrée avec des applications d'activités sportives en salle et en plein air préchargées, pour la course à pied, le cyclisme, la musculation, le golf, etc. Lorsque vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre les données du capteur que vous pouvez ensuite enregistrer et partager avec la communauté Garmin Connect.


Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Applications Connect IQ : vous pouvez ajouter des fonctions à votre montre en installant des applications depuis l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 6*).

Démarrage d'une activité


Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Si c'est la première fois que vous démarrez une activité, sélectionnez la case à côté de chaque activité pour l'ajouter à vos favoris, puis sélectionnez .
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
 - Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
- 4 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).
- 5 Appuyez sur  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 votre appareil avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 55](#)).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur haut ou bas pour afficher des pages de données supplémentaires.

Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez .
 - Pour supprimer l'activité, sélectionnez .
 - Pour reprendre l'activité, appuyez sur .


Ajout d'une activité personnalisée

Vous pouvez créer une activité personnalisée et l'ajouter à la liste des activités.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez  > **Ajouter plus**.
- 3 Sélectionnez un type d'activité à copier.
- 4 Sélectionnez un nom pour l'activité.
- 5 Si nécessaire, modifiez les paramètres de l'application Activité ([Paramètres d'applications et d'activités, page 45](#)).
- 6 Lorsque vous avez terminé la modification, sélectionnez **Terminé**.

Ajout ou suppression d'une activité favorite

La liste de vos activités favorites s'affiche lorsque vous appuyez sur **(A)** à partir du cadran. Elle vous permet d'accéder rapidement aux activités que vous utilisez le plus souvent. La première fois que vous appuyez sur **(A)** pour démarrer une activité, l'appareil vous invite à sélectionner vos activités favorites. Vous pouvez ajouter ou supprimer des activités favorites à tout moment.

- 1 Maintenez enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez  > **Activités et applications**.
Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste. Les autres activités apparaissent dans la liste étendue.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Ajouter favori**.
 - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer le favori**.

Activités en salle

La montre Venu Sq convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. Le GPS est désactivé pendant vos activités en intérieur ([Paramètres d'applications et d'activités, page 45](#)).



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

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

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).

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.

- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez **Musculation**.
- 3 Appuyez sur **(A)** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 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.
- 5 Appuyez sur **(B)** pour terminer la série.
La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.
- 6 Si besoin, sélectionnez , changez le nombre de répétitions et ajoutez le poids utilisé pour la série.
- 7 Lorsque vous avez fini de vous reposer, appuyez sur **(B)** pour démarrer votre série suivante.
- 8 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 9 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **(A)**, et sélectionnez .

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 28*).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre Venu Sq enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi) de données.
- 3 Après votre course, appuyez sur **A**.
- 4 Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour le premier étalonnage, saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.
 - Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, faites glisser l'écran vers le haut, sélectionnez **Étalon. + enregistr.**, puis saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.

Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et le vélo, sont préchargées sur la montre Venu Sq. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter des applications à l'aide des activités par défaut, comme le cardio ou l'aviron.

Prêt... Partez

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre course à pied, vous devez coupler le capteur avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 53*).

- 1 Installez vos capteurs sans fil, comme un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif).
- 2 Appuyez sur **A**.
- 3 Sélectionnez **Course à pied**.
- 4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur **A** pour lancer le chronomètre d'activité.

La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Appuyez sur **B** pour enregistrer des laps (facultatif) (*Marquage de circuits à l'aide de la fonction Auto Lap, page 48*).
- 9 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les écrans de données.
- 10 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **A**, et sélectionnez **✓**.

Prêt... Partez !

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre activité, vous devez coupler le capteur avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 53*).

- 1 Coupez vos capteurs sans fil, un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de vitesse ou un capteur de cadence par exemple (facultatif).
- 2 Appuyez sur **(A)**.
- 3 Sélectionnez **Vélo**.
- 4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur **(A)** pour lancer le chronomètre d'activité.
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les écrans de données.
- 9 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **(A)**, et sélectionnez **✓**.

Pratique de la natation

- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 4 Appuyez sur **(A)** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Démarrez votre activité.
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 6 Appuyez sur **(B)** quand vous vous reposez.
L'écran de repos s'affiche.
- 7 Appuyez sur **(B)** pour relancer le chronomètre à intervalle.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **(A)** pour arrêter le chronomètre d'activité, puis maintenez enfoncé **(A)** pour enregistrer l'activité.

Définition de la taille de la piscine

- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Taille de la piscine**.
- 5 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

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

Swolf : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Golf

Téléchargement de parcours de golf

Avant de jouer un parcours pour la première fois, vous devez le télécharger à partir de l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **...**.
- 2 Sélectionnez **Télécharger des parcours de golf** > **+**.
- 3 Sélectionnez un parcours de golf.
- 4 Sélectionnez **Télécharger**.

Une fois le parcours téléchargé, il apparaît dans la liste des parcours de votre montre Venu Sq.

Partie de golf

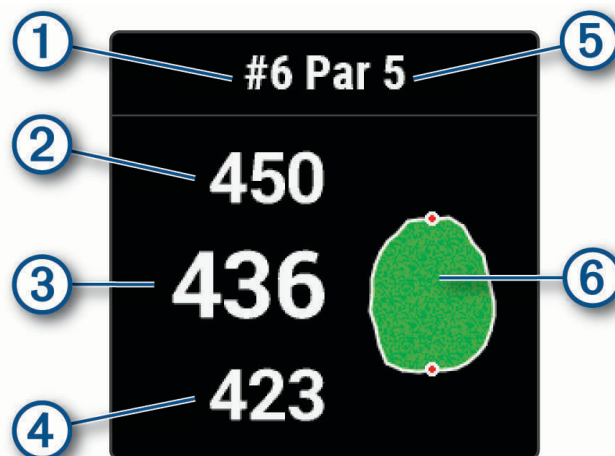
Avant de jouer un parcours pour la première fois, vous devez le télécharger à l'aide de votre téléphone ([Téléchargement de parcours de golf, page 32](#)). Les parcours téléchargés sont mis à jour automatiquement. Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger la montre ([Chargement de la montre, page 55](#)).

- 1 Appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez **Golf**.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Faites votre choix dans la liste des parcours disponibles.
- 5 Sélectionnez **✓** pour que le score soit enregistré.
- 6 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les trous.

Lorsque vous passez au trou suivant, la montre effectue la transition automatiquement.

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 ([Modification de l'emplacement du trou, page 33](#)).



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

Modification de l'emplacement du trou


En cours de partie, vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou.

- 1 Sélectionnez la carte.
Une vue plus grande du green s'affiche.
- 2 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les emplacements des trous.
L'icône  indique l'emplacement du trou sélectionné.
- 3 Appuyez sur **(B)** pour accepter l'emplacement du trou.
Les distances sur l'écran d'informations du trou sont mises à jour pour refléter le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

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 Appuyez sur **(A)**.
 - 2 Sélectionnez .
- Une flèche indique l'emplacement du trou.

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.

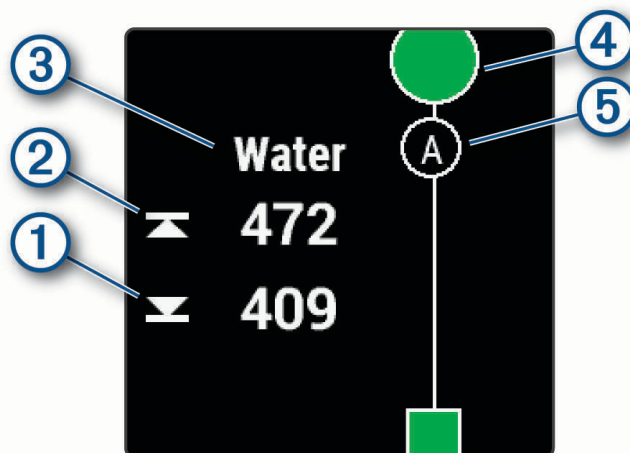
- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez .

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

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 sur le trou, appuyez sur **A**, puis sélectionnez l'icône .



- 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.


2 Faites glisser l'écran pour afficher d'autres obstacles pour le trou actif.

Sauvegarde du score

- 1 Pendant une partie de golf, appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez un trou.
- 4 Sélectionnez  ou  pour régler le score.
- 5 Sélectionnez .

Réglage de la méthode d'attribution de score

Vous pouvez modifier la façon dont la montre sauvegarde le score.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Activités et applications** > **Golf**.
- 3 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Attribution d'un score** > **Méth. attrib. score**.
- 5 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 34](#)), 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







Suivi des statistiques de golf

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre montre, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours ([Affichage du résumé de votre partie, page 35](#)). Vous pouvez comparer vos parties et voir vos progrès sur l'application Garmin Golf™.


- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Activités et applications** > **Golf**.
- 3 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Attribution d'un score** > **Suivi des stat..**

Enregistrement des statistiques de golf

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Suivi des statistiques de golf, page 35](#)).


- 1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.
- 2 Définissez le nombre de coups joués, y compris les putts, et sélectionnez .
- 3 Définissez le nombre de putts joués, puis sélectionnez .
- REMARQUE :** le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.
- 4 Sélectionner une option :
 - Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez .
 - Si votre balle n'atteint pas le fairway, sélectionnez  ou .
- 5 Sélectionnez .

Affichage de l'historique des coups

- 1 Après avoir joué un trou, appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez  pour afficher des informations sur votre dernier coup.
- 3 Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher des informations sur chaque coup joué pour un trou.

Affichage du résumé de votre partie

Pendant une partie, vous pouvez afficher votre score, vos statistiques et des informations sur le nombre de pas.

- 1 Appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez .

Fin d'une partie

- 1 Appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez **Fin**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour modifier votre carte de score, sélectionnez **Modifier le score**.
 - Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Supprimer**.
 - Pour interrompre votre partie et la reprendre plus tard, sélectionnez **Mettre en pause**.

Application Garmin Golf


L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Garmin compatible et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours à l'aide de l'application Garmin Golf. Vous pouvez rejoindre le classement de plus de 42 000 parcours. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf sur l'App Store de votre téléphone.

Entraînement

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour différents paramètres : sexe, année de naissance, taille, poids, poignet où se trouve la montre et zones de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 17](#)). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 17](#)) 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.

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.

Entraînements

Votre montre peut vous guider dans des entraînements à plusieurs étapes qui incluent des objectifs pour chaque étape, comme la distance, le temps, les répétitions ou autres mesures. Votre montre dispose d'entraînements préchargés pour plusieurs activités : musculation, cardio, course à pied et VTT. Vous pouvez créer et trouver plus d'entraînements et de plans d'entraînement en utilisant Garmin Connect et les transférer sur votre montre.

Vous pouvez créer un plan d'entraînement programmé à l'aide du calendrier dans Garmin Connect et envoyer les entraînements programmés sur votre montre.

Début d'un entraînement

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

- 1 Appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.



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

- 6 Appuyez sur **A** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 41](#)), puis coupler votre montre Venu Sq avec un téléphone compatible.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification > Programmes d'entraînement**.
- 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 widget Garmin Coach s'ajoute à la série de widgets présente sur votre appareil Venu Sq.

Démarrage de l'entraînement du jour

Une fois que vous avez envoyé un programme d'entraînement à votre appareil, le widget Garmin Coach s'affiche dans votre série de widgets.

- 1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt pour afficher le widget Garmin Coach.
Si l'entraînement de cette activité est prévu pour aujourd'hui, l'appareil affiche le nom de l'entraînement et vous invite à le démarrer.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez **Afficher** pour afficher les étapes de l'entraînement, puis faites glisser votre doigt vers la droite quand vous avez fini de visualiser les étapes (facultatif).
- 4 Sélectionnez **Faire entraînement**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage des entraînements programmés

Vous pouvez voir les entraînements programmés dans votre calendrier d'entraînement et démarrer un entraînement.

- 1 Appuyez sur **A**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Calendrier d'entraîn..**
Vos entraînements programmés apparaissent, triés par date.
- 5 Sélectionnez un entraînement.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour voir les étapes de l'entraînement, sélectionnez **Afficher**.
 - Pour démarrer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.

Records personnels

Lorsque vous terminez une activité, la montre affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette activité. Dans les records personnels sont consignés le poids maximal pour les principaux exercices de musculation, le temps le plus rapide sur plusieurs distances de course courantes, ainsi que la plus longue distance parcourue à la course ou à vélo.

Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **B** 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 **B** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à restaurer.
- 5 Sélectionnez **Précédent > ✓**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **B** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à supprimer.
- 5 Sélectionnez **Effacer le record > ✓**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression de tous les records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **(B)** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez **Effacer tous les records > ✓**.

Les records sont supprimés pour ce sport uniquement.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Navigation


Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre montre pour enregistrer des positions, naviguer jusqu'aux positions et connaître le chemin du retour.

Enregistrement de votre position

Avant de pouvoir naviguer jusqu'à une position enregistrée, votre montre doit rechercher les satellites.

Une position est un point que vous enregistrez et stockez dans la montre. Si vous souhaitez conserver des points de repère ou retourner à un endroit précis, vous pouvez marquer une position.

- 1 Rendez-vous à l'endroit dont vous voulez marquer la position.
- 2 Appuyez sur **(A)**.
- 3 Sélectionnez **Naviguer > Enregistrer la position**.

ASTUCE : pour marquer rapidement un emplacement, vous pouvez sélectionner  à partir du menu des commandes (*Utilisation du menu des commandes, page 2*).

Une fois que la montre a acquis les signaux GPS, les informations de l'emplacement s'affichent.

- 4 Sélectionnez **✓**.
- 5 Sélectionnez une icône.

Suppression d'une position

- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > ✓**.

Navigation vers une position enregistrée

Avant de pouvoir naviguer jusqu'à une position enregistrée, votre montre doit rechercher les satellites.

- 1 Appuyez sur **(A)**.
- 2 Sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 3 Sélectionnez une position, puis sélectionnez **Rallier**.
- 4 Appuyez sur **(A)** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Avancez.

Le compas apparaît. La flèche du compas pointe vers la position enregistrée.

ASTUCE : pour une navigation plus précise, orientez le haut de l'écran vers la direction dans laquelle vous vous déplacez.

Retour au départ

Avant de pouvoir rallier votre position de départ, vous devez rechercher les satellites, lancer le chrono et démarrer votre activité.

A tout moment de votre activité, vous pouvez retourner à votre point de départ. Par exemple, si vous courez dans une ville que vous ne connaissez pas, et que vous ne savez pas comment revenir au début du parcours ou à votre hôtel, vous pouvez vous laisser guider jusqu'à votre point de départ. Cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Retour au départ**.
Le compas apparaît.
- 3 Avancez.
La flèche du compas pointe vers votre point de départ.

ASTUCE : pour une navigation plus précise, orientez votre montre vers la position que vous souhaitez rejoindre.

Arrêt de la navigation

- Pour arrêter la navigation et continuer votre activité, maintenez enfoncé **B**, puis sélectionnez **Arrêter la navigation**.
- Pour arrêter la navigation et enregistrer votre activité, appuyez sur **A**, puis sélectionnez **✓**.

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.

Étalonnage manuel du compas

AVIS

Étalonnez 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 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **⚙ > Capteurs > Compas > Démarrer l'étalonnage**.
- 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.

Historique

Votre montre peut stocker jusqu'à 200 heures de données d'activité. Vous pouvez synchroniser vos données afin d'afficher les activités non chronométrées, les données de suivi des activités et les données de fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 42](#)) ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 42](#)).

Lorsque la mémoire de la montre est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Utilisation de l'historique

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 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**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Appuyez sur **▲**, puis sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Circuits** pour afficher des informations complémentaires sur chaque circuit.
 - Sélectionnez **Séries** pour afficher des informations complémentaires sur chaque série d'exercices de musculation.
 - Sélectionnez **Intervalles** pour afficher des informations complémentaires sur chaque intervalle.
 - Sélectionnez **Temps dans zone** pour visualiser votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'activité sélectionnée.

Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque

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

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

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 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**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Faites glisser votre doigt vers le haut et sélectionnez **Temps dans zone**.

Garmin Connect

Votre compte Garmin Connect vous permet de suivre vos performances et de vous connecter avec vos amis. Il vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes, y compris vos courses, vos parcours de marche, de natation, d'escalade, vos parties de golf et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuitement lorsque vous coupez votre montre avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect. Vous pouvez également créer un compte lors de la configuration de l'application Garmin Express (www.garmin.com/express).

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité chronométrée avec votre montre, vous pouvez l'envoyer sur 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 vos activités physiques et de plein air, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, la carte vue du dessus ainsi que des graphiques d'allure et de vitesse. Vous pouvez visualiser des données détaillées sur vos parties de golf, notamment des cartes de score, des statistiques et des informations de parcours. Des rapports personnalisables sont également disponibles.

REMARQUE : pour afficher certaines données, vous devez coupler un capteur sans fil en option avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 53).



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 de votre smartphone, page 3](#)), 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.

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 8](#)). 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.
- 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.

Personnalisation de l'appareil


Modification du cadran de montre

Vous pouvez choisir parmi plusieurs cadrans de montre préchargés ou utiliser un cadran Connect IQ téléchargé sur votre montre (*Fonctions Connect IQ, page 6*). Vous pouvez également modifier un cadran de montre existant (*Modification du cadran de montre, page 43*) ou en créer un nouveau (*Création d'un cadran de montre personnalisé, page 43*).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrans de montre disponibles.
- 4 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

Modification du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser le style et les champs de données du cadran de montre.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrans de montre disponibles.
- 4 Sélectionnez  pour modifier un cadran de montre.
- 5 Sélectionnez une option à modifier.
- 6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les options.
- 7 Appuyez sur **A** pour sélectionner l'option.
- 8 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

Création d'un cadran de montre personnalisé

Vous pouvez créer un nouveau cadran de montre en sélectionnant la présentation, les couleurs et d'autres données.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la gauche et sélectionnez **+**.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les options de fond, puis appuyez sur l'écran pour sélectionner le fond affiché.
- 5 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les cadrans analogiques et numériques, et appuyez sur l'écran pour sélectionner le cadran affiché.
- 6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les nuances, puis appuyez sur l'écran pour sélectionner la couleur affichée.
- 7 Sélectionnez chaque champ de données que vous souhaitez personnaliser, puis sélectionnez les données à afficher à l'intérieur.

La bordure blanche désigne les champs de données personnalisables de ce cadran.

- 8 Faites glisser l'écran vers la gauche pour personnaliser les marqueurs de temps.
- 9 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les marqueurs de temps.
- 10 Appuyez sur **A**.

L'appareil définit le nouveau cadran de montre en tant que cadran actif.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options dans le menu des commandes (*Utilisation du menu des commandes, page 2*).

- 1 Maintenez enfoncé **(A)**.


Le menu des commandes s'affiche.

- 2 Maintenez enfoncé **(B)**.

Le menu des commandes passe en mode de modification.

- 3 Sélectionnez le raccourci que vous voulez personnaliser.

- 4 Sélectionner une option :

- Pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes, sélectionnez la position où vous voulez qu'il s'affiche, ou faites-le glisser vers une nouvelle position.
- Sélectionnez  pour supprimer le raccourci du menu des commandes.

- 5 Si besoin, sélectionnez **+** pour ajouter un raccourci au menu des commandes.


REMARQUE : cette option est disponible seulement après avoir retiré au moins un raccourci du menu.

Configuration d'un raccourci de commande

Vous pouvez configurer un raccourci pour la fonction que vous utilisez le plus, par exemple votre portefeuille Garmin Pay ou les commandes de la musique.

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la droite.

- 2 Sélectionner une option :

- Si c'est la première fois que vous configurez un raccourci, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Configurer**.
- Si vous avez déjà configuré un raccourci, maintenez enfoncé **(B)**, puis sélectionnez  > **Raccourci**.

- 3 Sélectionnez un raccourci de commande.

Quand vous faites glisser l'écran vers la droite à partir du cadran de montre, le raccourci apparaît.

Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque activité préchargée en fonction de vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des écrans de données et activer des alertes et des fonctions d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités, ils varient selon le modèle de la montre.

Maintenez enfoncé **(B)**, sélectionnez  > **Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement pour l'activité ([Alertes, page 46](#)).

Auto Lap : permet de définir les options de la fonction Auto Lap® ([Auto Lap, page 48](#)).

Pause Auto : permet de régler l'appareil afin d'arrêter d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur ([Utilisation du Auto Pause®, page 48](#)).

Repos auto : permet à l'appareil de détecter automatiquement vos temps de repos lors d'une activité de natation et de créer un intervalle de repos.

Défilement automatique : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne ([Utilisation du défilement automatique, page 48](#)).

Série auto : permet à votre appareil de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

Invite de club : affiche une invite qui vous permet de saisir le club de golf que vous avez utilisé après chaque coup détecté.

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 46](#)).

Distance du driver : définit la distance moyenne parcourue par la balle de golf lorsque vous utilisez votre driver.

Modifier le poids : permet d'ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

GPS : permet de définir le mode pour l'antenne GPS ([Modification des paramètres GPS, page 49](#)).

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

Enregistrer l'activité : active l'enregistrement des fichiers d'activité FIT pour les activités de golf. Les fichiers FIT enregistrent des informations sportives spécialement adaptées à Garmin Connect.

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.

Méth. attrib. score : permet de sélectionner la méthode d'attribution du score Stroke Play ou Stableford pendant une partie de golf.

Suivi des stat. : permet d'activer le suivi des statistiques pendant vos parties de golf.


État : 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.

Mode tournois : permet de désactiver les fonctions interdites lors des tournois officiels.

Alertes vibration : permet d'activer des alertes qui vous indiquent quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez personnaliser des écrans de données en fonction de vos objectifs d'entraînement ou des accessoires dont vous disposez. Vous pouvez, par exemple, personnaliser l'un des écrans de données afin d'afficher votre allure de course ou votre zone de fréquence cardiaque.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

- Pour ajuster le style et le nombre de champs de données sur chaque écran de données, sélectionnez **Disposition**.
- Pour personnaliser les champs de l'écran de données, sélectionnez l'écran, et sélectionnez **Modifier les champs de données**.
- Pour afficher ou masquer un écran de données, sélectionnez le commutateur à côté de l'écran.
- Pour afficher ou masquer l'écran de jauge de la zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Jauge de zone de FC**.

Alertes

Vous pouvez régler des alarmes pour chaque activité. Elles vous aident à atteindre vos objectifs d'entraînement. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Certaines alertes nécessitent des accessoires en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de cadence. 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	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.

Configuration d'une alerte

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

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

Auto Lap

Marquage de circuits à l'aide de la fonction Auto Lap

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

1 Maintenez enfoncé **B**.

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 Sélectionner une option :

- Pour activer ou désactiver la fonction Auto Lap, sélectionnez le commutateur.
- Pour régler la distance entre les circuits, sélectionnez **Auto Lap**.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. La montre vibre aussi si les vibrations sont activées ([Paramètres système, page 50](#)).

Utilisation du Auto Pause

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

REMARQUE : la montre n'enregistre pas les données d'activité lorsque le chronomètre est arrêté ou en pause.

1 Maintenez enfoncé **B**.

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 **Pause Auto**.

6 Sélectionner une option :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

- Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chrono automatiquement en pause quand vous vous arrêtez.
- Sélectionnez **Allure** pour mettre automatiquement le chronomètre en pause lorsque votre allure descend en dessous d'une certaine valeur.
- Sélectionnez **Vitesse** pour mettre automatiquement le chronomètre en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.

Utilisation du défilement automatique

Avant de pouvoir activer la fonction de défilement automatique, vous devez activer le paramètre Affichage permanent pendant les activités ([Personnalisation des paramètres d'affichage, page 52](#)).

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

1 Maintenez enfoncé **B**.

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 **Défilement automatique**.

6 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Modification des paramètres GPS

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **GPS**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Désactivé** pour désactiver le GPS pour l'activité.
 - Sélectionnez **GPS uniquement** pour activer le système GPS.
 - Sélectionnez **GPS + GLONASS** (système de positionnement par satellites russe) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.
 - Sélectionnez **GPS + GALILEO** (système de positionnement par satellites de l'Union européenne) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.

REMARQUE : l'utilisation du GPS et d'un deuxième système satellite risque de réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule (*GPS et autres systèmes de positionnement par satellites, page 49*).

GPS et autres systèmes de positionnement par satellites

En utilisant le GPS avec un autre système satellitaire, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule. L'utilisation de plusieurs systèmes peut toutefois réduire plus rapidement l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

Votre appareil peut utiliser ces systèmes de positionnement par satellites (GNSS).

GPS : une constellation de satellites créée par les États-Unis.

GLONASS : une constellation de satellites créée par la Russie.

GALILEO : une constellation de satellites créée par l'Agence Spatiale Européenne.

Téléphone et Paramètres Bluetooth

Maintenez enfoncé **B**, puis sélectionnez  > **Téléphone**.

État : affiche le statut actuel de la connexion Bluetooth et vous permet d'activer ou de désactiver la technologie Bluetooth.

Notifications : l'appareil active et désactive les Smart Notifications automatiquement en fonction de vos choix (*Activation des notifications Bluetooth, page 4*).


Alertes connectées : vous alerte lors de la connexion et de la déconnexion de votre smartphone couplé.

Coupler un téléphone : permet de connecter votre appareil à un smartphone compatible équipé de la technologie Bluetooth.

Synchroniser : permet de transférer des données entre votre appareil et l'application Garmin Connect.

Arrêter LiveTrack : vous permet d'interrompre une session LiveTrack lorsqu'une session est en cours.

Paramètres système

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez  > **Système**.

Verrouillage auto : verrouille automatiquement l'écran tactile pour éviter les fausses manipulations. Vous pouvez maintenir n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller l'écran tactile.

Langue : permet de régler la langue de l'interface de l'appareil.

Heure : permet de définir le format d'heure et la source de l'heure locale ([Paramètres de l'heure, page 50](#)).

Date : permet de régler manuellement la date et le format de la date.

Affichage : permet de définir la temporisation et la luminosité ([Personnalisation des paramètres d'affichage, page 52](#)).

Physio TrueUp : permet à votre appareil de synchroniser des activités, l'historique et des données à partir d'autres appareils Garmin.

Vibration : active ou désactive la vibration et définit l'intensité des vibrations.

Ne pas déranger : active ou désactive le mode Ne pas déranger.

Unités : permet de régler les unités de mesure utilisées pour afficher des données ([Modification des unités de mesure, page 52](#)).

Enregistrem. données : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements plus détaillés de l'activité, mais peut nécessiter une charge plus fréquente de la batterie.

Mode USB : permet de configurer l'appareil pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

Réinitialiser : permet de rétablir les paramètres par défaut ou de supprimer les données personnelles et de réinitialiser les paramètres ([Restauration de tous les paramètres par défaut, page 60](#)).

REMARQUE : si vous avez mis en place un portefeuille Garmin Pay, restaurer les paramètres par défaut supprime également le portefeuille de votre appareil.

Mise à jour du logiciel : permet de rechercher des mises à jour de logiciel.

Info produit : affiche l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

Paramètres de l'heure

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

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

Source de l'heure : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de votre appareil portable couplé.

Fuseaux horaires

À chaque mise sous tension de la montre et acquisition des signaux satellites ou synchronisation avec votre téléphone, la montre détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil Venu Sq est couplé à un appareil portable.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez  > **Système** > **Heure** > **Source de l'heure** > **Manuel**.

3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes. Pour chaque alarme, vous pouvez décider si elle doit se déclencher une fois ou plusieurs fois régulièrement.

- 1 Maintenez enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes > Ajouter une alarme**.
- 3 Sélectionnez **Temps** et entrez une heure.
- 4 Sélectionnez **Répéter** et choisissez une option.
- 5 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez une description pour l'alarme.

Suppression d'une alarme

- 1 Maintenez enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez une alarme, puis sélectionnez **Supprimer**.


Démarrage du compte à rebours

- 1 Maintenez enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Compte à rebours**.
- 3 Entrez l'heure et sélectionnez **✓**.
- 4 Appuyez sur **(A)**.

Utilisation du chronomètre


- 1 Maintenez enfoncé **(B)**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur **(A)** pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur **(B)** pour relancer le compteur de circuit.
Le temps total du chronomètre continue de s'écouler.
- 5 Appuyez sur **(A)** pour arrêter le chronomètre.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser le chronomètre, faites glisser l'écran vers le bas.
 - Pour enregistrer le chronomètre comme activité, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour afficher les compteurs de circuit, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Consulter les circuits**.
 - Pour quitter le chronomètre, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Terminé**.

Personnalisation des paramètres d'affichage

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Système** > **Affichage**.
- 3 Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'affichage.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Lors d'activité** pour voir les paramètres d'affichage pendant une activité.
 - Sélectionnez **En dehors d'une activité** pour voir les paramètres d'affichage en dehors d'une activité.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran sera désactivé.
REMARQUE : l'option **Permanent** permet d'éteindre l'image du fond tout en continuant à afficher les données. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage.
 - Sélectionnez **Mouvement** pour que l'écran s'active lorsque vous faites pivoter votre poignet vers votre corps pour voir la montre. Vous pouvez également régler la sensibilité des gestes pour activer l'écran plus ou moins souvent.
REMARQUE : les paramètres **Mouvement** et **Permanent** sont désactivés pendant vos heures de sommeil et en mode Ne pas déranger, afin d'éviter que l'écran ne s'allume pendant que vous dormez.


Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure affichées sur la montre.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Système** > **Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

Paramètres Garmin Connect

Vous pouvez modifier les paramètres de votre montre à partir de votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect ou du site Web Garmin Connect. Certains paramètres sont uniquement disponibles à l'aide de votre compte Garmin Connect et ne peuvent être modifiés sur votre montre.

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou **•••**, **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- Dans le widget Appareils de l'application Garmin Connect, sélectionnez votre montre.

Lorsque vous avez personnalisé les paramètres, synchronisez vos données pour appliquer les modifications à votre montre (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 42, Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 42*).


Capteurs sans fil

Votre montre peut être utilisée avec des capteurs ANT+® sans fil. Votre montre est équipée de fonctions liées à la musique et peut également être utilisée avec des capteurs Bluetooth. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, rendez-vous sur le site buy.garmin.com.

Couplage de vos capteurs sans fil

Lors de la première connexion d'un capteur sans fil ANT+ ou d'un capteur Bluetooth à votre montre Garmin, vous devez appairer la montre et le capteur 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.

ASTUCE : certains capteurs ANT+ sont appairés automatiquement avec votre montre lorsque vous démarrez une activité avec le capteur sous tension et à proximité de la montre.

- 1 Éloignez-vous d'au moins 10 m (33 pi.) des autres capteurs sans fil.
- 2 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 3 Maintenez enfoncé **B**.
- 4 Sélectionnez  > **Capteurs** > **Ajouter nouv..**
- 5 Rapprochez la montre à moins de 3 m (10 pieds) du capteur et patientez pendant que la montre s'y connecte.
Une fois la montre connectée au capteur, une icône s'affiche au sommet de l'écran.

Accéléromètre


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

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

Étalonnage de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre accéléromètre, vous devez le coupler à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 53](#)).

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

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Capteurs** > **Accéléromètre** > **Facteur étalonnage**.
- 3 Réglez le facteur d'étalonnage :
 - Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop courte.
 - Réduisez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop longue.

Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 53](#)).

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

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

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

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 53).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Étalonnage de votre capteur de vitesse*, page 54).
- Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 31).

Étalonnage de votre capteur de vitesse

Pour pouvoir étalonner votre capteur de vitesse, vous devez coupler votre montre à un capteur de vitesse compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 53).

L'étalonnage manuel est facultatif et peut améliorer la précision.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez  > **Capteurs** > **Vitesse/Cadence** > **Dimensions des roues**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Auto** pour calculer automatiquement les dimensions de vos roues et étalonner votre capteur de vitesse.
 - Sélectionnez **Manuel** et saisissez les dimensions des roues pour étalonner manuellement votre capteur de vitesse (*Dimensions et circonférence des roues*, page 64).

Capteurs de club

Votre montre Venu Sq Music 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.

REMARQUE : consultez le site garmin.com/ct10compatibility pour voir la liste des produits compatibles.

Repérage

Votre montre Venu Sq peut être utilisée avec les feux de vélo connectés Varia et un radar arrière pour améliorer le repérage. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

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 (garmin.com/manuals/tempe).

Informations sur l'appareil

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 57](#)).

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



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

Mises à jour produit

Votre montre recherche automatiquement les mises à jour quand elle est connectée au Bluetooth ou au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système ([Paramètres système, page 50](#)). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). 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 de parcours
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

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 appairer la montre avec un téléphone compatible ([Couplage de votre smartphone, page 3](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 42](#)).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre montre. La mise à jour s'installe quand vous n'utilisez pas activement la montre. À la fin de la mise à jour, votre montre redémarre.

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre montre, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre montre ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 42](#)).

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre montre.

- 2 Une fois que l'application Garmin Express a terminé l'envoi de la mise à jour, déconnectez la montre de votre ordinateur.

Votre montre installe la mise à jour.

Affichage des informations sur la montre

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez **Système > Info 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.

Maintenez enfoncé **B** pendant 10 secondes.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable au lithium-polymère intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 6 jours en mode montre connectée
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)
Venu Sq	2,4 GHz à -0,82 dBm nominal
Venu Sq Music	2,4 GHz à 9,98 dBm nominal
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM ¹

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Informations sur l'autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre appareil, qu'il s'agisse du suivi des activités, du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du smartphone, du GPS ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode montre intelligente avec suivi des activités et moniteur de fréquence cardiaque au poignet opérationnel en continu	Jusqu'à 6 jours
Mode montre connectée avec lecture de musique sur l'appareil	Jusqu'à 8 heures
Mode GPS	Jusqu'à 14 heures
Mode GPS avec lecture de musique sur l'appareil	Jusqu'à 6 heures

Entretien du

AVIS

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

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

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

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 irréversibles.

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.

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page 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

L'appareil est compatible avec les bracelets de 20 mm de large, standard et interchangeables.

- 1 Faites glisser le poussoir sur l'extrémité du bracelet pour retirer ce dernier.



- 2 Insérez un côté de l'extrémité du nouveau bracelet dans l'appareil.
- 3 Faites glisser le poussoir et alignez l'extrémité du bracelet avec l'autre côté de l'appareil.
- 4 Répétez les étapes 1 à 3 pour changer l'autre moitié du bracelet.

Dépannage





Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Venu Sq est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

Si votre téléphone ne se connecte pas à l'appareil, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre smartphone et votre appareil, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre smartphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau smartphone, supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect sur votre ancien smartphone.
- Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez  > **Téléphone > Coupler un téléphone**.

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.
- Couplez votre casque à votre montre ([Branchement du casque Bluetooth, page 9](#)).


Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre Venu Sq Music 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 Venu Sq Music 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.


Ma montre n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue si vous avez choisi la mauvaise langue pour votre montre.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au deuxième élément, puis sélectionnez-le.
- 5 Sélectionnez votre langue.

Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour la date et l'heure lorsqu'il se synchronise avec votre smartphone ou lorsque votre appareil acquiert des signaux GPS. Vous devez synchroniser votre appareil pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire, et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Maintenez **B** enfoncé et sélectionnez  > **Système** > **Heure**.
- 2 Vérifiez que l'option **Auto** est activée.
- 3 Sélectionner une option :
 - Confirmez que votre smartphone affiche la bonne heure locale, puis synchronisez votre appareil au smartphone ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 42](#)).
 - Démarrez une activité de plein air, dirigez-vous dans un lieu disposant d'une vue dégagée du ciel et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites par l'appareil.

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Réduisez la temporisation de l'affichage (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 52*).
- Réduisez la luminosité de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 52*).
- Désactivez la technologie Bluetooth quand vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth, page 6*).
- Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités, page 21*).
- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications, page 5*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque, page 16*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 16*).
- Désactivez les relevés automatiques de l'oxymètre de pouls (*Changement du mode de suivi de la SpO2, page 19*).

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 **A** pendant 15 secondes.
La montre s'éteint.
- 2 Maintenez enfoncé **A** pendant 1 seconde pour allumer la montre.

Restauration de tous les paramètres par défaut

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine. Il est conseillé de synchroniser votre montre avec l'application Garmin Connect pour charger vos données d'activité avant de réinitialiser la montre.

- 1 Maintenez enfoncé **B**.
- 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 supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. données + réinit. 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.
 - Pour réinitialiser tous les paramètres par défaut de la montre, y compris les données de profil utilisateur, mais enregistrer l'historique des activités et les applications et fichiers téléchargés, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.

Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, la montre doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel.

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
 - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.
 - Connectez votre appareil à votre compte Garmin Connect à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

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.

Amélioration de la précision des minutes intensives et des calories

Vous pouvez améliorer la précision de ces estimations en marchant ou en courant à l'extérieur avec le GPS activé pendant 15 minutes.

REMARQUE : une fois l'appareil étalonné pour la première fois, l'icône ! ne s'affiche plus dans le widget Ma journée.

- 1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt pour afficher le widget **Ma journée**.
- 2 Sélectionnez !.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site 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.
Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

Annexes

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+.

Allure : allure actuelle.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure dernier circuit : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Allure dernière longueur : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Allure intervalle : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

Allure moyenne : allure moyenne pour l'activité en cours.

Allure moyenne sur 500 m : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

Allure sur 500 m : l'allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.

Allure sur 500 m pour le circuit : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

Allure sur 500 m pour le dernier circuit : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

Cadence : cyclisme. Le 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.

Cadence moyenne : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.

Cadence moyenne : course à pied. cadence moyenne pour l'activité en cours.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Cap : direction que vous suivez.

Chrono : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

Chronomètre Série : pour une activité de musculation, le temps passé sur une série.

Circuits : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

Coucher du soleil : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.

Coups : nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Distance : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

Distance/Mouv. pour l'intervalle : distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'intervalle en cours.

Distance/mouvement dernier intervalle : distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier intervalle réalisé.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Distance dernier circuit : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

Distance intervalle : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

Distance moyenne par mouvement : distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

Distance par mouvement : la distance parcourue par mouvement.

Durée moyenne du circuit : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

FC %max. dernier circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

FC moyenne % maximale : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Fréquence cardiaque %Max. pour le circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

Fréquence cardiaque dernier circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Fréquence cardiaque moyenne : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

Fréquence cardiaque sur le circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

Fréquence de mouvement - intervalle : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.

Fréquence de mouvement - Moyenne : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

Fréquence des coups de rame : nombre de mouvements par minute (m/mn).

Fréquence mouvement dernière longueur : le nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

Fréquence respiratoire : votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).

Heure : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

Lever du soleil : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

Longueurs : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Longueurs dans l'intervalle : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

Max. en 24 heures : la température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Min. en 24 heures : la température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Mouvements/longueur pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'intervalle en cours.

Mouvements dernière longueur : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Moyenne de mouvements/longueur : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'activité en cours.

Pas : nombre de pas pour l'activité en cours.

Pas circuit : nombre de pas pour le circuit en cours.

Pourcentage de la FC maximale : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

Répétitions : pour une activité de musculation, le nombre de répétitions dans une série.

Stress : votre niveau d'effort actuel.

Swolf dernière longueur : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Swolf dernier intervalle : score Swolf moyen pour le dernier intervalle réalisé.

Swolf intervalle : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

Swolf moyenne : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur ([Terminologie de la natation, page 31](#)).

Température : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur temps.

Temps circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Temps dans zone : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

Temps de nage : le temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.

Temps dernier circuit : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

Temps écoulé : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

Temps intervalle : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

Type de mouvement, intervalle : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

Type de mouvement dernière longueur : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Type de mouvement dernier intervalle : type de mouvement utilisé pour le dernier intervalle réalisé.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

Vitesse dernier circuit : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Vitesse maximale : vitesse maximale pour l'activité en cours.

Vitesse moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

Vitesse verticale : vitesse de montée/descente au fil du temps.

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).

Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Dimensions et circonférence des roues

Votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions de la roue. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

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.

Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.



Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.

