

GARMIN[®]



EDGE[®] MTB

Manuel d'utilisation

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, la série HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple®, iPhone® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. SRAM® est une marque déposée par SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), et Normalized Power™ (NP) sont des marques commerciales de Peakware, LLC. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04954

Table des matières

Introduction.....	1
Mise en route.....	1
Présentation de l'appareil.....	2
Présentation de l'écran d'accueil.....	3
Affichage des widgets.....	3
Affichage des résumés de widget.....	4
Icônes d'état.....	4
Utilisation du menu contextuel.....	6
Acquisition des signaux satellites.....	6
Entraînement.....	7
Prêt... Partez !.....	7
Évaluation d'une activité.....	7
Programmes d'entraînement.....	8
Utilisation des plans d'entraînement	
Garmin Connect.....	8
Affichage du calendrier	
d'entraînement.....	8
Entraînements.....	8
Création d'un entraînement	
personnalisé sur Garmin Connect.....	8
Entraînement de Garmin	
Connect.....	9
Suggestions quotidiennes	
d'entraînements.....	9
Suivi des suggestions quotidiennes	
d'entraînement.....	9
Activer et désactiver les	
notifications de suggestions	
quotidiennes d'entraînement.....	9
Début d'un entraînement.....	9
Arrêt d'un entraînement.....	10
Suppression des entraînements.....	10
Score d'exécution de	
l'entraînement.....	10
Portes de chronométrage.....	11
Création des portes de	
chronométrage.....	12
Utilisation des portes de	
chronométrage.....	12
Suppression d'une série de portes de	
chronométrage.....	12
Segments.....	13
Segments Strava™	13
Suivi d'un segment depuis Garmin	
Connect.....	13
Activation des segments.....	13
Course contre un segment.....	14
Configuration d'un segment pour	
réglage automatique.....	14
Affichage des détails d'un	
segment.....	14
Options de segment.....	15
Suppression d'un segment.....	15
Entraînements fractionnés.....	15
Création d'un entraînement	
fractionné.....	15
Lancement d'un entraînement	
fractionné.....	15
Configuration d'un objectif	
d'entraînement.....	16
Course contre une activité	
antérieure.....	16
Définition de zones de fréquence	
cardiaque.....	16
A propos des zones de fréquence	
cardiaque.....	17
Objectifs physiques.....	17
Entraînement en salle.....	17
Couplage de votre home trainer.....	17
Utilisation d'un home trainer.....	18
Réglage de la résistance.....	18
Réglage de la puissance cible.....	18
Navigation.....	18
Positions.....	18
Marquage de votre position.....	19
Enregistrement de positions à partir	
de la carte.....	19
Recherche d'une position.....	19
Retour au départ.....	20
Démarrage d'un parcours à partir	
d'une position partagée.....	20
Navigation jusqu'à une position	
partagée pendant un parcours.....	21
Arrêt de la navigation.....	21
Modification de positions.....	21
Suppression d'une position.....	21
Partage d'une position à partir d'une	
carte à l'aide de l'application Garmin	
Connect.....	22
Signalement d'un danger.....	22

Parcours	23	A propos des estimations de la VO2 max.....	32
Création d'un parcours sur votre appareil.....	23	Consultation de l'estimation de votre VO2 max.....	33
Création d'un parcours à partir d'une activité récente.....	23	Affichage de l'estimation de la VO2 max.....	34
Suivre un parcours Garmin Connect.....	24	Astuces concernant les estimations de la VO2 max. pour le vélo.....	34
Conseils pour les parcours à vélo....	24	Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	35
Affichage des détails d'un parcours.....	24	Charge aiguë.....	35
Affichage d'un parcours sur la carte.....	25	Affichage de votre charge aiguë..	35
Options de parcours.....	25	A propos de la fonction Training Effect.....	36
Calcul d'un nouvel itinéraire.....	25	Temps de récupération.....	36
Arrêt d'un parcours.....	25	Affichage de votre temps de récupération.....	37
Suppression d'un parcours.....	25	Récupération de l'estimation de votre FTP.....	37
Itinéraires Trailforks.....	25	Calcul automatique du FTP.....	38
ForkSight.....	26	Affichage de votre courbe de puissance.....	38
Utilisation du ClimbPro.....	27	Synchronisation des activités et des mesures de performance.....	38
Catégories de montée.....	28	Désactivation des notifications de performance.....	38
Paramètres de la carte.....	28	Affichage de l'âge physique.....	39
Paramètres d'aspect de la carte.....	28	Affichage des minutes intensives.....	39
Modification de l'orientation de la carte.....	29	Records personnels.....	39
Personnalisation des icônes de la carte.....	29	Consultation de vos records personnels.....	39
Paramètres d'itinéraire.....	29	Rétablissement d'un record personnel antérieur.....	39
Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire.....	29	Suppression d'un record personnel.....	39
Historique.....	29	Capteurs sans fil.....	40
Affichage de votre parcours	30	Couplage de vos capteurs sans fil.....	42
Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement.....	30	Installation du capteur de vitesse.....	43
Suppression d'un parcours	30	Installation du capteur de cadence.....	44
Affichage des totaux de données.....	30	A propos des capteurs de vitesse et de cadence.....	44
Suppression des totaux de données...	31	Moyenne de données pour la cadence ou la puissance.....	44
Enregistrement de données.....	31	Entraînement avec des capteurs de puissance.....	45
Gestion de données.....	31	Définition des zones de puissance..	45
Connexion de l'appareil à un ordinateur.....	31		
Transfert des fichiers sur votre appareil.....	31		
Suppression de fichiers.....	32		
Mes statistiques.....	32		
Mesures des performances.....	32		

Etalonnage du capteur de puissance.....	45	Démarrage d'une session	
Puissance à la pédale.....	45	GroupTrack.....	54
Dynamiques de cyclisme.....	46	GroupRide.....	55
Utilisation des dynamiques de cyclisme.....	46	Démarrage d'une session	
Données de phase de puissance.....	46	GroupRide.....	55
Décalage par rapport au centre de la plate-forme.....	46	Rejoindre une session	
Personnalisation des fonctions associées aux dynamiques de cyclisme.....	47	GroupRide.....	56
Mise à jour logicielle du système Rally à l'aide de l'ordinateur de vélo		Envoi d'un message	
Edge.....	47	GroupRide.....	57
Autonomie de la batterie du capteur sans fil.....	47	Statut sur la carte GroupRide....	57
Repérage.....	47	Quitter une session	
Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	48	GroupRide.....	58
Commandes électroniques.....	48	Astuces pour les sessions	
Entraînement pour vélo électrique.....	48	GroupRide.....	58
Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique.....	49	Partage d'événement en temps réel.....	58
Télécommande inReach.....	49	Activation du partage d'événement en temps réel.....	59
Utilisation de la télécommande inReach.....	49	Messages des spectateurs.....	59
Fonctionnalités connectées.....	49	Blocage des messages des spectateurs.....	59
Couplage du téléphone.....	50	Réglage de l'alarme de vélo	59
Fonctionnalités Bluetooth connectées.....	50	Ecoute de musique.....	60
Fonctions de suivi et de sécurité.....	51	Garmin Share.....	60
Détection d'incident.....	51	Partage de données avec Garmin Share.....	60
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	51	Réception de données avec Garmin Share.....	61
Assistance.....	52	Paramètres de Garmin Share.....	61
Demande d'assistance.....	52	Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	61
Ajout de contacts d'urgence.....	52	Garmin Connect.....	61
Affichage de vos contacts d'urgence.....	52	Utilisation de l'application Garmin Connect.....	62
Annulation d'un message automatique.....	52	Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect....	62
Envoi d'une mise à jour de statut après un incident.....	53	Statuts d'entraînement unifiés..	62
LiveTrack.....	53	Envoi de votre parcours à Garmin Connect.....	63
Activation de LiveTrack.....	53	Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur	63

Téléchargement de fonctions	73
Connect IQ sur votre ordinateur...	64
Personnalisation de l'appareil.....	64
Profils.....	64
Profils d'activité de vélo.....	65
Définition de votre profil utilisateur..	65
Paramètres de genre.....	65
Paramètres d'entraînement.....	66
Mise à jour de votre profil d'activité.....	66
Ajout d'un écran de données.....	67
Ajout d'un écran de données pour le contrôle de la musique.....	67
Ajout de champs de données d'entraînement.....	67
Modification d'un écran de données.....	68
Réorganisation des écrans de données.....	68
Paramètres des alertes et invites.....	68
Réglage des plages d'alertes.....	69
Réglage des alarmes récurrentes.....	69
Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation.....	69
Auto Lap.....	70
Marquage de circuits par position.....	70
Marquage de circuits par distance.....	70
Marquage de circuits en fonction du temps.....	71
Personnalisation de la bannière de circuit.....	71
Utilisation de la veille automatique..	71
Utilisation d'Auto Pause.....	71
Utilisation du défilement automatique.....	72
Démarrage automatique du chrono.....	72
Verrouillage et déverrouillage du compteur de vélo.....	72
Modification des paramètres de satellite.....	72
Paramètres du téléphone.....	73
Paramètres système.....	73
Paramètres d'affichage.....	73
Utilisation du rétroéclairage.....	73
Personnalisation des résumés de widget.....	74
Personnalisation de la série des widgets.....	74
Paramètres d'enregistrement de données.....	74
Enregistrement de données 5Hz..	75
Modification des unités de mesure.....	75
Mise sous tension et arrêt de l'appareil.....	75
Modification de la langue de l'appareil.....	75
Fuseaux horaires.....	75
Configuration du mode Affichage étendu.....	76
Sortie du mode Affichage étendu....	76
Informations sur l'appareil.....	76
Chargement de l'appareil.....	76
A propos de la batterie.....	77
Installation du support pour VTT	77
Retrait de l'Edge.....	78
Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'un boulon.....	79
Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'une sangle.....	80
Fixation d'une sangle.....	83
Entretien de l'appareil.....	83
Nettoyage de l'appareil.....	83
Nettoyage du port USB	83
Mises à jour produit.....	84
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect.....	84
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	84
Caractéristiques	84
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	85
Dépannage.....	85
Réinitialisation du compteur de vélo Edge	85
Restauration des paramètres par défaut.....	85

Effacer les paramètres et les données utilisateur.....	85
Sortie du mode démo.....	85
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	85
Activation du mode Économie d'énergie.....	86
Amélioration de la réception satellite GPS.....	86
Définition de votre altitude.....	86
Etalonnage de l'altimètre barométrique.....	86
Etalonnage du compas.....	87
Données de température.....	87
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil.....	87
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	87
Pièces de rechange.....	87
Informations complémentaires.....	87
Annexes.....	88
Champs de données.....	88
Notes standard de la VO2 max.....	98
Evaluations du FTP.....	98
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	99
Dimensions et circonférence des roues.....	99

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.

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

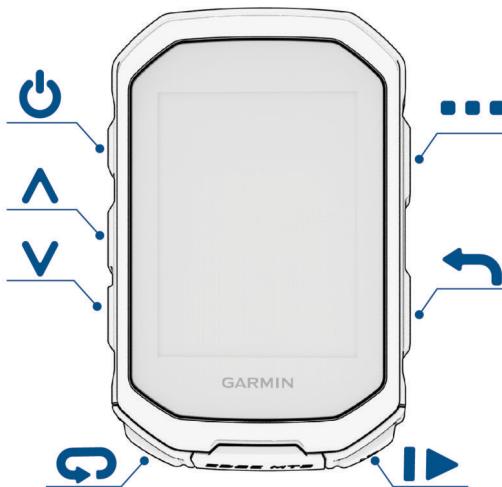
Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Mise en route

Lors de la première utilisation du compteur de vélo Edge MTB, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec ses fonctions de base.

- 1 Chargez le compteur de vélo ([Chargement de l'appareil](#), page 76).
- 2 Installez le compteur de vélo à l'aide du support pour VTT ([Installation du support pour VTT](#), page 77) ou du support de montage sur tube supérieur ([Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'un boulon](#), page 79, [Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'une sangle](#), page 80).
- 3 Allumez le compteur de vélo ([Présentation de l'appareil](#), page 2).
- 4 Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.
Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre compteur de vélo pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore ([Couplage du téléphone](#), page 50).
- 5 Recherchez les mises à jour logicielles ([Paramètres système](#), page 73).
Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre compteur de vélo. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- 6 Localisez les satellites ([Acquisition des signaux satellites](#), page 6).
- 7 Commencez un parcours ([Prêt... Partez !](#), page 7).
- 8 Chargez votre parcours vers votre compte Garmin Connect™ ([Envoi de votre parcours à Garmin Connect](#), page 63).

Présentation de l'appareil



	Appuyez sur ce bouton pour activer et quitter le mode veille. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres. Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ce bouton pour afficher les widgets.
	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres. Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ce bouton pour afficher les résumés de widget.
	Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit.
	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
	Depuis l'écran d'accueil, maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option, ouvrir un menu contextuel ou marquer un message comme lu (Utilisation du menu contextuel, page 6).

Présentation de l'écran d'accueil

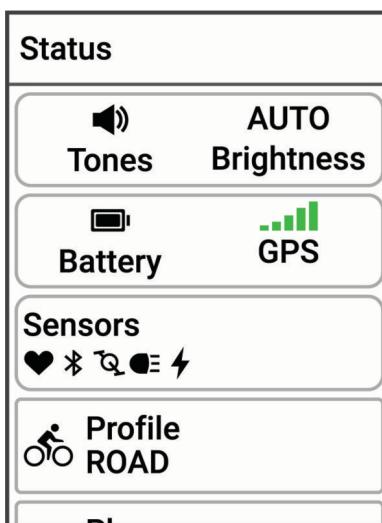
L'écran d'accueil vous permet d'accéder rapidement à toutes les fonctions de l'ordinateur de vélo Edge.

	Etat de la batterie
	Intensité du signal GPS
	Etat de Bluetooth®
	Sélectionnez cette option pour commencer un parcours. Utilisez les flèches pour modifier le profil de cyclisme.
Dynamic Area	Sélectionnez pour afficher vos sessions et totaux précédents, vos suggestions quotidiennes d'entraînements, les mises à jour de votre statut d'entraînement ainsi que les parcours et entraînements récemment créés.
Menu	Sélectionnez cette option pour accéder aux fonctions connectées, à vos records personnels, à vos contacts et à vos paramètres. Sélectionnez cette option pour accéder à vos applications, widgets et champs de données Connect IQ™.
Navigation	Sélectionnez cette option pour parcourir la carte, marquer une position, rechercher des positions et créer ou suivre un parcours.
Entraînement	Sélectionnez cette option pour accéder à vos segments, entraînements et autres options d'entraînement.

Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous couplez votre appareil avec un smartphone ou un autre appareil compatible.

1 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur jusqu'à ce que le widget du statut s'affiche.



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. Vous pouvez sélectionner n'importe quelle icône afin de modifier les paramètres.

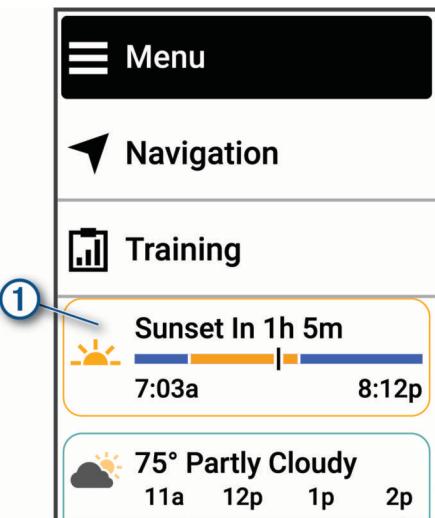
2 Sélectionnez ou pour afficher d'autres widgets.

La prochaine fois que vous afficherez les widgets, le dernier widget consulté s'affichera.

Affichage des résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés et bien plus encore.

- Sur l'écran d'accueil, appuyez sur ▾.



L'appareil fait défiler les résumés de widgets ([Présentation de l'appareil, page 2](#)).

- Sélectionnez un résumé de widget pour afficher des informations supplémentaires ①.
- Sélectionnez **Modifier** pour personnaliser les résumés de widgets ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).

Icônes d'état

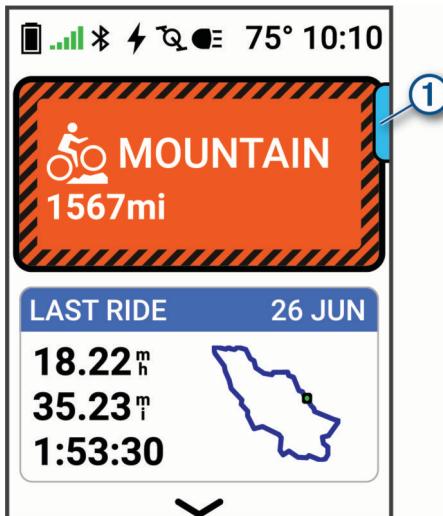
Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

	Etat du GPS
	Etat de Bluetooth
	Synchronisation en cours
	Etat de LiveTrack
	Etat de GroupTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	Capteur de puissance détecté
	État de la télécommande inReach®
	État du mode d'affichage étendu
	État des commandes électroniques
	tempe™ Etat du capteur
	État du home trainer connecté
	VIRB® Etat de la caméra

Utilisation du menu contextuel

Les menus contextuels permettent d'accéder rapidement à certaines fonctions, comme l'ajout d'un capteur ou d'un profil d'activité, ou encore le démarrage d'une activité depuis la carte.

- Lorsque la barre de menu ① s'affiche à l'écran, appuyer ou maintenir ⋮ pour afficher le menu contextuel.



- Lorsque la barre des menus est , appuyez sur ⋮ .
- Lorsque la barre des menus est , maintenez enfoncé ⋮ .

Acquisition des signaux satellites

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

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site garmin.com/aboutGPS.

1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.

Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.

2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.

Entraînement

Prêt... Partez !

Si votre appareil était vendu avec un capteur sans fil, alors ils sont déjà couplés et peuvent être activés durant la configuration initiale.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pour allumer l'appareil.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
Les barres des satellites deviennent vertes lorsque l'appareil est prêt.
- 3 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur .
- 4 Sélectionnez un profil d'activité.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.



REMARQUE : l'historique est enregistré uniquement si le chronomètre d'activité est en marche.

- 6 Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres écrans de données.
 - 7 Si nécessaire, appuyez sur  pour afficher les options de menu telles que les portes de chronométrage, les parcours et les widgets.
 - 8 Appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- ASTUCE :** avant d'enregistrer cette session et de la partager sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez modifier le type d'activité en sélectionnant  > **Type d'activité**. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
- 9 Sélectionnez **Enregistrer**.

Évaluation d'une activité

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour vos profils d'activité ([Paramètres d'entraînement, page 66](#)).

- 1 Une fois votre activité terminée, sélectionnez **Enregistrer**.
- 2 Sélectionnez  ou  pour choisir un nombre correspondant à l'effort perçu.
REMARQUE : vous pouvez sélectionner  pour ignorer l'auto-évaluation.
- 3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.
- 4 Sélectionnez .

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

Programmes d'entraînement

Vous pouvez configurer un programme d'entraînement sur votre compte Garmin Connect et envoyer les exercices sur votre appareil. Tous les entraînements programmés envoyés sur l'appareil apparaissent dans le calendrier d'entraînement.

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler votre montre ou votre compteur de vélo Garmin® avec un smartphone compatible (*Garmin Connect, page 61*).

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

Affichage du calendrier d'entraînement

Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier d'entraînement, vous pouvez voir ou démarrer l'entraînement correspondant. Vous pouvez aussi y voir les activités enregistrées.

- 1 Sélectionnez **Entraînemnt**.
- 2 Sélectionnez le calendrier ou les jours de la semaine.
- 3 Sélectionnez un jour pour afficher un entraînement planifié ou une activité enregistrée.

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements à l'aide de Garmin Connect, et les transférer sur votre appareil. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement sur votre appareil.

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

Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect

Pour pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 61*).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
 - 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Entraînements > Crée un entraînement**.
 - 3 Sélectionnez une activité.
 - 4 Créez votre entraînement personnalisé.
 - 5 Sélectionnez **Enregistrer**.
 - 6 Saisissez le nom de votre entraînement, puis sélectionnez **Enregistrer**.
- Le nouvel entraînement s'affiche dans la liste de vos entraînements.
- REMARQUE :** vous pouvez envoyer cet entraînement sur votre appareil (*Entraînement de Garmin Connect, page 9*).

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 61](#)).

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez •••.
- Rendez-vous sur [connect.garmin.com](#).

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

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

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

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Suggestions quotidiennes d'entraînements

Les entraînements suggérés au quotidien se basent sur les activités précédemment enregistrées sur votre compte Garmin Connect. Lorsque vous vous entraînez pour une course, vos suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent dans votre calendrier d'entraînement ([Affichage du calendrier d'entraînement, page 8](#)) et s'adaptent à votre prochaine course.

REMARQUE : vous devez pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance pendant une semaine pour obtenir des recommandations d'entraînements.

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Vous devez pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance pendant une semaine pour obtenir des recommandations d'entraînements.

1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Suggestion quotidienne d'entraînement**.

2 Sélectionnez **Aller**.

Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement

1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Suggestion quotidienne d'entraînement > :**.

2 Sélectionnez **Afficher sur l'écran d'accueil**.

Début d'un entraînement

Avant de pouvoir débuter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis votre compte Garmin Connect ([Entraînement de Garmin Connect, page 9](#)).

1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.

2 Sélectionnez un entraînement.

3 Sélectionnez **Aller**.

4 Appuyez sur  pour lancer le compte à rebours.

ASTUCE : pendant que le chronomètre tourne, vous pouvez maintenir enfoncé  pour prévisualiser l'étape suivante de l'entraînement.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours.

Arrêt d'un entraînement

- À tout moment, appuyez sur  pour mettre fin à une étape de l'entraînement et commencer l'étape suivante.
- Sur l'écran d'entraînement, maintenez enfoncé , puis sélectionnez une option :
 - Sélectionnez  pour mettre en pause l'étape d'entraînement en cours.
 - Sélectionnez  pour terminer une étape d'entraînement et répéter l'étape précédente.
 - Sélectionnez  pour mettre fin à une étape de l'entraînement et commencer l'étape suivante.
- À tout moment, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- À tout moment, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter l'entraînement** >  pour mettre fin à l'entraînement.

Suppression des entraînements

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements >  > Suppression multiple.**
- 2 Sélectionnez un ou plusieurs entraînements.
- 3 Sélectionnez .

Score d'exécution de l'entraînement

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

REMARQUE : votre score d'exécution s'affiche uniquement pour les entraînements avec des objectifs de fréquence cardiaque, de vitesse, d'allure ou de puissance.

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

Portes de chronométrage

AVERTISSEMENT

Gardez toujours le contrôle de votre vélo quand vous utilisez la fonction Portes de chronométrage. Si vous roulez sans faire attention, vous vous exposez à des risques de blessures et de dommages matériels.

Lorsque vous êtes connecté à un signal satellite GPS, vous pouvez utiliser votre compteur de vélo Edge pour créer une série de portes de chronométrage, en utilisant les positions le long d'un itinéraire pour enregistrer les temps intermédiaires sur plusieurs courses à travers les portes virtuelles. Chaque circuit passant par la porte de chronométrage est appelé descente. Pendant une session, le compteur de vélo enregistre un temps intermédiaire lorsque vous passez une porte et indique si ce temps était plus rapide ou plus lent que celui de la descente la plus rapide de cette session.



Après la session, le compteur de vélo résume les temps intermédiaires pour afficher la meilleure descente entre chaque porte.

Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez afficher une analyse post-session détaillée de toutes les descentes à travers chaque porte.

Création des portes de chronométrage

Avant de créer des portes, il faut avoir acquis le signal satellite et être physiquement à l'endroit souhaité pour placer la porte ([Acquisition des signaux satellites, page 6](#)).

En plus de la porte de départ, il est possible de créer jusqu'à 10 portes par série.

1 Sélectionnez **Entraînement > Portes de chronométrage > Créer une série de portes de chronométrage**.

2 Sélectionnez **À pied** ou **À vélo** pour indiquer le mode de déplacement lors de la création des portes.

En mode Marche, suivre les instructions à l'écran pour calibrer le compas.

3 Maintenir enfoncé .

4 Pointez la flèche à l'écran dans la direction de déplacement, puis sélectionnez .

5 Répétez les étapes 2 et 3 pour chaque porte à créer.

ASTUCE : appuyez sur  pour recadrer la carte et zoomer.

6 Appuyez sur .

7 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Supprimer la dernière porte** pour effacer la porte précédente.

- Sélectionnez **Enregistrer la série** pour terminer la création des portes de chronométrage et enregistrer la série actuelle.

ASTUCE : suivez les instructions à l'écran pour nommer la série de portes.

- Sélectionnez **Quitter et supprimer la série** pour supprimer toutes les portes de chronométrage créées pour cette série.

- Sélectionnez **Poursuivre la création de portes** pour revenir à la carte et créer des portes supplémentaires dans la série.

Utilisation des portes de chronométrage

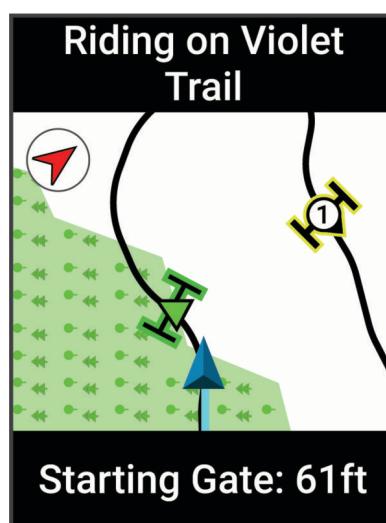
Avant de pouvoir effectuer une série de chronométrage, il faut d'abord créer les portes de chronométrage ([Création des portes de chronométrage, page 12](#)).

1 Sélectionnez **Entraînement > Portes de chronométrage**.

2 Sélectionnez une série de portes de chronométrage.

3 Sélectionnez **Examiner les portes** pour prévisualiser les portes (facultatif).

4 Sélectionnez **Aller**.



Suppression d'une série de portes de chronométrage

1 Sélectionnez **Entraînement > Portes de chronométrage >  > Supprimer**.

2 Sélectionnez une série de portes de chronométrage.

3 Sélectionnez  > .

Segments

Suivi d'un segment : vous pouvez envoyer des segments depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois qu'un segment est enregistré sur votre appareil, vous pouvez le suivre.

REMARQUE : lorsque vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, tous les segments du parcours sont téléchargés automatiquement.

Course contre un segment : vous pouvez concourir contre un segment, essayer d'égaler ou de dépasser votre record personnel ou d'autres cyclistes qui se sont lancés sur le segment.

Segments Strava™

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

Pour devenir membre de Strava, allez dans le menu des segments de votre compte Garmin Connect. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.strava.com.

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

Suivi d'un segment depuis Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et suivre un segment depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 61](#)).

REMARQUE : si vous utilisez des segments Strava, vos segments favoris sont transférés automatiquement sur votre appareil lorsque celui-ci est connecté à l'application Garmin Connect ou à votre ordinateur.

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect.
- Rendez-vous sur connect.garmin.com.

2 Créez un segment ou sélectionnez un segment existant.

3 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.

4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

5 Sur l'appareil Edge, sélectionnez  pour démarrer le chronomètre d'activité, puis allez faire un tour à vélo. Lorsque votre chemin croise un segment activé, vous pouvez vous lancer un défi sur le segment en question.

Activation des segments

Vous pouvez choisir les segments déjà chargés sur l'appareil que vous voulez activer.

1 Sélectionnez **Entraînement > Segments > :** > **Activer/désactiver > Modification multiple**.

2 Sélectionnez les segments à activer.

Course contre un segment

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

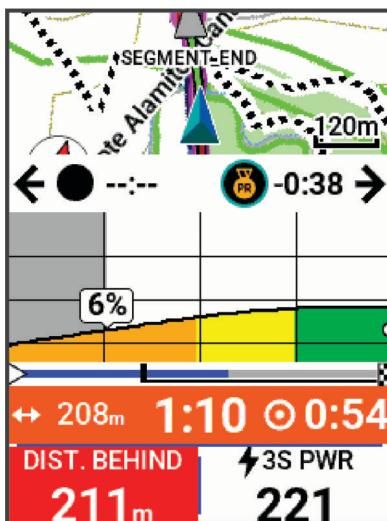
REMARQUE : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

- 1 Appuyez sur ► pour lancer le chronomètre d'activité, puis sortez pédaler.

Lorsque votre chemin croise un segment activé, vous pouvez vous lancer un défi sur le segment en question.

- 2 Commencez à concourir contre le segment.

L'écran de données du segment s'affiche automatiquement.



- 3 Si besoin, appuyez sur ☰ pour modifier votre objectif pendant votre course.

Vous pouvez vous mesurer au leader du segment, à l'un de vos temps précédents ou à d'autres cyclistes (le cas échéant). L'objectif est automatiquement ajusté en fonction de vos performances actuelles.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Configuration d'un segment pour réglage automatique

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

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

Sélectionnez **Entraînement > Segments > ☰ > Sélection automatique de l'effort > Activé**

Affichage des détails d'un segment

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.

- 2 Sélectionnez un segment.

- 3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
- Sélectionnez **Altitude** pour afficher un profil d'altitude sur le segment.
- Sélectionnez **Classement** pour afficher les temps de parcours et les vitesses moyennes du leader du segment, du leader du groupe ou de l'adversaire, ainsi que vos meilleurs temps et votre vitesse moyenne, et les données d'autres coureurs (le cas échéant).

ASTUCE : vous pouvez choisir une entrée de classement pour modifier votre objectif sur le segment.

- Sélectionnez **Activer** pour activer la course contre un segment et des messages qui vous alertent en cas de segments à proximité.

Options de segment

Sélectionnez **Entraînement > Segments > :**.

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Sélection automatique de l'effort : permet d'activer ou de désactiver le réglage automatique de votre objectif en fonction de vos performances actuelles.

Rechercher : vous permet de rechercher des segments enregistrés par nom.

Activer/désactiver : permet d'activer ou de désactiver les segments actuellement chargés dans l'appareil.

Leader principal par défaut : permet de sélectionner l'ordre des objectifs lorsque vous courez un segment.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les segments enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Suppression d'un segment

1 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.

2 Sélectionnez un segment.

3 Sélectionnez  > .

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts lorsque vous courez une distance connue. Quand vous sélectionnez , l'appareil enregistre un intervalle et passe à un intervalle de récupération.

Création d'un entraînement fractionné

Votre compteur de vélo Edge MTB contient un entraînement fractionné par défaut que vous pouvez personnaliser pour créer votre propre entraînement fractionné.

1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Intervalles > :**  **Intervalles > Type d'objectif**.

2 Sélectionnez une option.

ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en réglant le type sur Ouvert.

3 Si nécessaire, entrez une valeur haute et basse pour l'intervalle.

4 Sélectionnez **Durée**, saisissez une valeur d'intervalle de temps, puis sélectionnez .

5 Sélectionnez .

6 Sélectionnez **Repos > Type d'objectif**.

7 Sélectionnez une option.

8 Si nécessaire, entrez une valeur haute et basse pour l'intervalle de repos.

9 Sélectionnez **Durée**, saisissez une valeur de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez .

10 Sélectionnez .

11 Sélectionnez une ou plusieurs options :

- Pour modifier le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
- Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement**.
- Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération**.

Lancement d'un entraînement fractionné

1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Intervalles > Faire entraîn..**

2 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

3 Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur  pour débuter le premier intervalle.

4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

1 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
- Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
- Sélectionnez **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et de vitesse.

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

3 Sélectionnez .

4 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Course contre une activité antérieure

Vous pouvez lancer une course contre une activité ou un parcours précédemment enregistrés.

1 Sélectionnez **Entraînement > Se mesurer à une activité**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Se mesurer à une activité**.
- Sélectionnez **Parcours enregistrés**.

3 Sélectionnez l'activité ou le parcours.

4 Sélectionnez **Aller**.

5 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos plages cardiaques. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (*Objectifs physiques*, page 17). Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

1 Sélectionnez  > **Mes statistiques > Zones d'entraînement > Zones de fréquence cardiaque**.

2 Saisissez les valeurs pour la fréquence cardiaque maximale, au seuil lactique et au repos.

Vous pouvez utiliser la fonction automatique pour détecter automatiquement votre fréquence cardiaque pendant une activité. Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement, mais vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.

3 Sélectionnez **Basé sur** :

4 Sélectionner une option :

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

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 99](#)) 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.

Entraînement en salle

L'appareil inclut un profil d'activité en intérieur pour lequel le GPS est désactivé. Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur ou un home trainer compatibles qui envoient ces données à l'appareil.

Couplage de votre home trainer

- 1 Approchez l'ordinateur de vélo Edge à moins de 3 m (10 pi) du home trainer.
- 2 Sélectionnez le profil de cyclisme d'intérieur.
- 3 Sur le home trainer, commencez à pédaler ou appuyez sur le bouton de couplage.
Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre home trainer.
- 4 Sur le compteur de vélo Edge, un message s'affiche.

REMARQUE : si vous ne voyez pas de message, sélectionnez  > Capteurs > Ajouter capteur.

- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois le home trainer couplé à votre ordinateur de vélo Edge via la technologie ANT+®, il s'affiche comme un capteur connecté. Vous pouvez personnaliser vos champs de données pour afficher les données de capteur.

Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre appareil via la technologie ANT+ ([Couplage de votre home trainer, page 17](#)).

Toutes les fonctionnalités et tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les home trainers. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre home trainer.

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

1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Freeride** pour régler manuellement le niveau de résistance.
- Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 23](#)).
- Sélectionnez **Suivre une activité** pour suivre une activité enregistrée ([Prêt... Partez !, page 7](#)).
- Sélectionnez **Suivre un entraînement** pour suivre un entraînement enregistré ([Entraînements, page 8](#)).
- Le cas échéant, sélectionnez **Définir la pente, Régler la résistance** ou **Définir puissance cible** pour personnaliser votre session.

REMARQUE : la résistance du home trainer change en fonction des informations sur le parcours ou l'activité.

3 Sélectionnez un parcours, une activité ou un entraînement.

4 Sélectionnez **Aller**.

5 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

Réglage de la résistance

1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer > Régler la résistance**.

2 Sélectionnez  ou  pour régler la force de résistance appliquée par le trainer.

3 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

4 Si nécessaire, sélectionnez  > **Régler la résistance** pour modifier la résistance au cours de votre activité.

Réglage de la puissance cible

1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer > Définir puissance cible**.

2 Réglez la valeur de la puissance cible.

3 Sélectionnez un profil d'activité.

4 Sélectionnez  pour lancer le chronomètre d'activité.

La force de résistance appliquée au trainer est réglée de sorte à maintenir une puissance constante en fonction de votre vitesse.

5 Si nécessaire, sélectionnez  > **Définir puissance cible** pour modifier la puissance cible au cours de votre activité.

Navigation

Les fonctions et paramètres de navigation s'appliquent aussi aux parcours de navigation ([Parcours, page 23](#)) et aux segments ([Segments, page 13](#)).

- Positions et recherche de lieux ([Positions, page 18](#))
- Planification d'un parcours ([Parcours, page 23](#))
- Paramètres d'itinéraire ([Paramètres d'itinéraire, page 29](#))
- Paramètres de carte ([Paramètres de la carte, page 28](#))

Positions

Vous pouvez enregistrer et garder en mémoire des positions dans l'appareil.

Marquage de votre position

Avant de pouvoir marquer une position, vous devez rechercher les signaux satellites.

Si vous souhaitez conserver des points de repère ou retourner à un endroit précis, vous pouvez marquer une position.

- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Sélectionnez Navigation >  > Marquer position > .

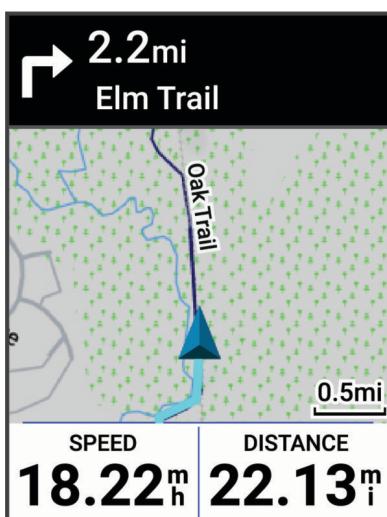
Enregistrement de positions à partir de la carte

- 1 Sélectionnez Navigation > Parcourir la carte.
- 2 Appuyez sur  et  pour rechercher la position sur la carte.
ASTUCE : appuyez sur  pour basculer entre les outils de navigation sur la carte. Les informations de position s'affichent en haut de la carte.
- 3 Maintenez enfoncé .
- Une liste des options de position s'affiche.
- 4 Sélectionnez la position.
- 5 Sélectionnez Enregistrer la position > .

Recherche d'une position

ASTUCE : vous pouvez utiliser le résumé de widget RECHERCHE DE POSITION pour saisir des informations de recherche spécifiques à partir de l'écran d'accueil. Si besoin, ajoutez le résumé à l'écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget](#), page 74).

- 1 Sélectionnez Navigation.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Parcourir la carte** pour rallier une position sur la carte.
 - Sélectionnez **Parcours** pour naviguer en suivant un parcours enregistré ([Parcours](#), page 23).
 - Sélectionnez **Itinéraire pour VTT** pour naviguer jusqu'à un réseau de pistes pour VTT.
 - Sélectionnez **Catégories** pour naviguer jusqu'à un point d'intérêt, une ville ou un point de carte.
 - Sélectionnez **Positions enregistrées** pour naviguer jusqu'à une position enregistrée.
 - Sélectionnez **Recherches récentes** pour naviguer jusqu'à une position parmi les 50 dernières positions trouvées.
 - Sélectionnez  > **Rechercher à proximité de** : pour réduire la zone de recherche.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Sélectionnez Aller.
- 5 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.



Retour au départ

A tout moment de votre parcours, vous pouvez retourner au point de départ.

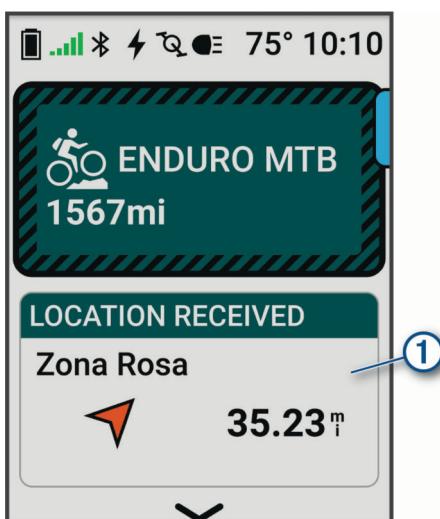
- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Appuyez sur  pour afficher le menu des raccourcis.
- 3 Sélectionnez **Retour au départ**.
- 4 Sélectionnez **Sur le même itinéraire ou Itinéraire le plus rapide**.
- 5 Sélectionnez **Aller**.

L'appareil vous ramène au point de départ de votre parcours.

Démarrage d'un parcours à partir d'une position partagée

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour partager une position à partir d'Apple® Plans sur votre compteur de vélo Edge et naviguer jusqu'à cette position ([Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 22](#)).

- 1 Sélectionnez les informations de position partagées dans la zone dynamique de l'écran d'accueil ①.



Votre compteur de vélo Edge affiche une carte avec la position partagée.



ASTUCE : la position est enregistrée dans le menu **Navigation > Recherches récentes**.

- 2 Appuyez sur .
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

Navigation jusqu'à une position partagée pendant un parcours

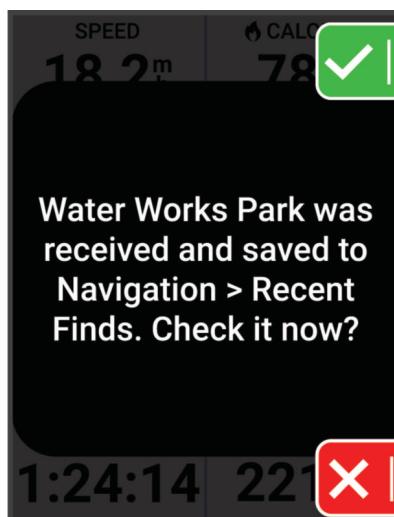
Cette fonction est conçue pour les parcours qui utilisent le GPS. Si vous pédalez avec un profil d'activité En intérieur, pour lequel la navigation est désactivée, sélectionnez pour ignorer la notification.

ASTUCE : la position est enregistrée dans le menu **Navigation > Recherches récentes**.

Vous pouvez recevoir des positions partagées sur votre compteur de vélo Edge et naviguer jusqu'à ces positions (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 22*).

1 Démarrez un parcours (*Prêt... Partez !, page 7*).

Votre compteur de vélo Edge affiche une notification indiquant le nom d'une position partagée.



2 Sélectionnez pour naviguer jusqu'à la position partagée.

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

Arrêt de la navigation

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Arrêter la navigation** > .

Modification de positions

1 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.

2 Sélectionnez une position.

3 Sélectionnez **Détails**.

4 Sélectionnez **Modifier**.

5 Sélectionnez une option.

Par exemple, sélectionnez **Modifier l'altitude** pour saisir une altitude connue pour la position.

6 Entrez les nouvelles informations, puis sélectionnez .

Suppression d'une position

1 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.

2 Sélectionnez une position.

3 Sélectionnez **Détails**.

4 Sélectionnez **Modifier > Supprimer la position** > .

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

AVIS

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

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

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

1 Sur une carte Apple Plan, sélectionnez une position.

2 Sélectionnez > .

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

Une notification apparaît dans l'application Garmin Connect indiquant que la position est maintenant disponible sur votre appareil ([Démarrage d'un parcours à partir d'une position partagée, page 20](#)).

Signalement d'un danger

AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs d'envoyer des informations sur les dangers potentiels sur leur parcours. Garmin n'offre aucune garantie quant à la précision, à la pertinence ou à l'exhaustivité des informations envoyées par les utilisateurs. Restez attentif à votre environnement et faites attention à la signalisation sur votre parcours. Un manque de vigilance de votre part risque d'entraîner des dommages matériels ou des blessures corporelles.

À tout moment pendant votre sortie, vous pouvez signaler un élément qui pourrait être dangereux pour les cyclistes, par exemple les nids de poule, les chiens en liberté ou les arbres déracinés. Vous pouvez également confirmer un danger sur le compteur de vélo Edge ou indiquer qu'un danger n'est plus présent. Les éléments dangereux expirent lorsqu'ils n'ont pas été signalés pendant un certain temps.

1 Commencez un parcours ([Prêt... Partez !, page 7](#)).

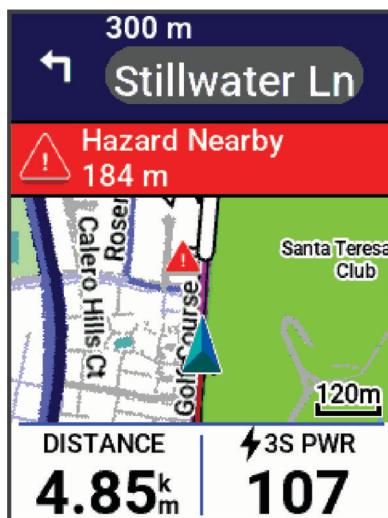
2 Sur l'écran de la carte, appuyez sur .

3 Sélectionnez **Signaler un danger**.

4 Sélectionnez le type de danger.

5 Sélectionnez .

Le danger s'affiche sur la carte de navigation et le compteur de vélo Edge émet une alerte sonore ([Paramètres des alertes et invites, page 68](#)).



Parcours

AVERTISSEMENT

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

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

Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail. Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis.

Création d'un parcours sur votre appareil

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer une activité comportant des données GPS sur votre appareil.

REMARQUE : vous pouvez également créer un parcours dans l'application Garmin Connect ([Suivre un parcours Garmin Connect, page 24](#)).

- 1 Sélectionnez **Navigation > Parcours > Créez nouveau**.
- 2 Sélectionnez une activité sur laquelle baser votre parcours.
- 3 Sélectionnez **Enregistrer en tant que parcours**.
- 4 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .
- 5 Sélectionnez .
- Le parcours apparaît dans la liste.
- 6 Sélectionnez le parcours, puis consultez ses détails.
- 7 Si besoin, sélectionnez  pour modifier les détails du parcours.
Par exemple, vous pouvez modifier le nom et la couleur du parcours ou créer une session GroupRide ([Démarrage d'une session GroupRide, page 55](#)).
- 8 Sélectionnez **Aller**.

Création d'un parcours à partir d'une activité récente

Vous pouvez créer un nouveau parcours à partir d'un parcours enregistré sur cet appareil Edge .

- 1 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez  > **Enregistrer l'activité en tant que parcours**.
- 4 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .

Suivre un parcours Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 61](#)).

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect.
- Rendez-vous sur [connect.garmin.com](#).

2 Créez et enregistrez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.

3 Sélectionner une option :

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez 
- Sur le site web Garmin Connect, sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.

4 Sélectionnez votre compteur de vélo Edge.

5 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.
- Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Express™.

Sur votre appareil, le parcours apparaît dans la zone dynamique de l'écran d'accueil.

6 Sélectionnez le parcours.

REMARQUE : si nécessaire, vous pouvez sélectionner **Navigation > Parcours** pour sélectionner un autre parcours.

7 Sélectionnez **Aller**.

Conseils pour les parcours à vélo

- Utilisez les indications détaillées ([Options de parcours, page 25](#)).
- Si vous ajoutez un échauffement, appuyez sur  pour démarrer le parcours, puis échauffez-vous normalement.
- Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement.
Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.
- Faites défiler jusqu'à la carte pour afficher la carte du parcours.
Si vous vous éloignez du parcours, un message apparaît.

Affichage des détails d'un parcours

1 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.

2 Sélectionnez un parcours.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Aller** pour suivre le parcours.
- Sélectionnez le parcours pour l'afficher sur la carte.
- Sélectionnez **Récapitulatif** pour afficher les informations relatives au parcours.
- Sélectionnez **Montées** pour voir les détails et les profils d'altitude de chaque montée.
- Sélectionnez **Exigences du parcours** pour afficher une analyse de votre niveau en cyclisme pour le parcours.
- Sélectionnez **Guide de puissance** pour afficher une analyse de vos efforts pour le parcours.
- Sélectionnez  pour mettre à jour les paramètres du parcours.

Affichage d'un parcours sur la carte

Vous pouvez configurer la façon dont chaque parcours enregistré sur l'appareil apparaît sur la carte. Par exemple, vous pouvez paramétriser votre trajet journalier pour qu'il apparaisse en jaune sur la carte. Vous pouvez définir un autre affichage de parcours en vert. Cela vous permet de voir les parcours pendant votre entraînement sans suivre un parcours particulier.

- 1 Sélectionnez  > **Navigation > Parcours**.
- 2 Sélectionnez le parcours.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Sélectionnez **Toujours afficher** pour faire apparaître le parcours sur la carte.
- 5 Sélectionnez **Couleur** et sélectionnez une couleur.
- 6 Sélectionnez **Points de parcours** pour inclure des points de parcours sur la carte.

Lorsque vous roulez à proximité de ce parcours, il apparaîtra sur la carte.

Options de parcours

Sélectionnez **Navigation > Parcours > **.

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Avertissement hors parcours : vous avertit si vous vous éloignez du parcours.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les parcours enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Calcul d'un nouvel itinéraire

Vous pouvez choisir la manière dont l'appareil recalcule l'itinéraire lorsque vous déviez de votre route.

Lorsque vous déviez de votre itinéraire, sélectionnez une option :

- Pour mettre en pause la navigation jusqu'à ce que vous rejoigniez votre route, sélectionnez **Pause navigation**.
- Pour choisir une option de recalcul d'itinéraire, sélectionnez **Recalcul. itin..**

REMARQUE : la première option de calcul indique le chemin le plus court pour revenir à votre itinéraire initial et démarre automatiquement au bout de 10 secondes.

Arrêt d'un parcours

- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Arrêter parcours > **.

Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 2 Sélectionnez  > **Supprimer**.
- 3 Sélectionnez un parcours.
- 4 Sélectionnez .

Itinéraires Trailforks

AVERTISSEMENT

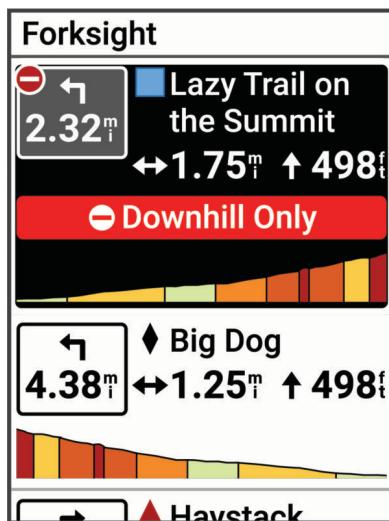
Garmin décline toute responsabilité quant à la précision et à la pertinence des informations Trailforks. Faites preuve de vigilance à tout moment et reportez-vous aux panneaux et à l'état actuel des sentiers.

Grâce à l'application Trailforks, vous pouvez enregistrer vos pistes favorites ou rechercher des itinéraires à proximité. Vous pouvez télécharger des pistes de VTT Trailforks sur votre ordinateur de vélo Edge. Les itinéraires téléchargés apparaissent dans la liste des parcours enregistrés.

Pour vous abonner à Trailforks, rendez-vous sur www.trailforks.com.

ForkSight

Lors de la navigation sur un sentier à vélo avec une carte Trailforks, la fonction ForkSight fournit des informations sur les sentiers à chaque intersection, afin de vous aider à vous orienter dans le réseau de sentiers. Lorsque l'activité est en pause sur un sentier, la page ForkSight s'affiche avec des informations sur les sentiers à venir : instructions de navigation, dénivelé positif et négatif, et profil d'altitude.



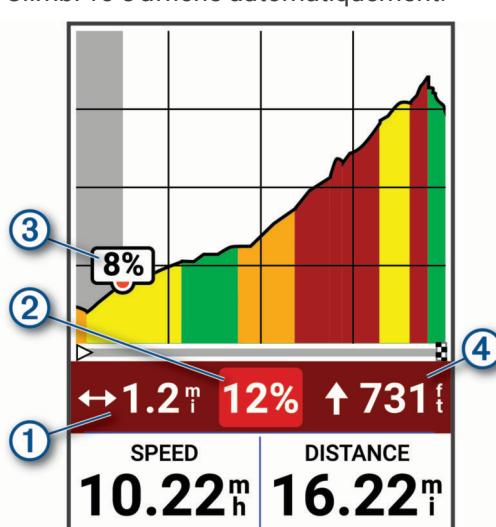
Utilisation du ClimbPro

La fonction ClimbPro vous aide à gérer votre effort pour les ascensions à venir. Vous pouvez afficher des détails sur les montées, y compris lorsqu'elles se produisent, sur la pente moyenne et sur l'ascension totale. Les scores d'ascension, en fonction de la longueur et de la pente, sont indiqués par couleur.

ASTUCE : les montées apparaissent également dans les détails du parcours ([Affichage des détails d'un parcours, page 24](#)).

- 1 Dans le menu principal, activez la fonction ClimbPro pour le profil d'activité ([Paramètres d'entraînement, page 66](#)).
- 2 Sélectionnez **Détection des montées**.
- 3 Sélectionnez les catégories de montée à inclure, en fonction de la difficulté ([Catégories de montée, page 28](#)).
- 4 Sélectionnez **Mode**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Lors de la navigation** pour utiliser ClimbPro uniquement lorsque vous suivez un parcours ([Parcours, page 23](#)) ou que vous naviguez vers une destination ([Recherche d'une position, page 19](#)).
 - Sélectionnez **Toujours** pour utiliser ClimbPro sur tous les parcours.
- 6 Sélectionnez **Type de terrain** et choisissez une option.
- 7 Allez rouler.

Au début d'une montée, l'écran ClimbPro s'affiche automatiquement.



①	Distance restante pour la montée en cours
②	Pente moyenne restante pour la montée en cours
③	Pente actuelle
④	Ascension restante pour la montée en cours

Après avoir enregistré l'activité, vous pouvez afficher les intervalles d'ascension dans votre historique d'activité.

Catégories de montée

Les catégories de montée sont déterminées par le score de montée, calculé en multipliant la pente par la longueur de la montée. Une montée doit avoir une longueur d'au moins 500 mètres et une pente moyenne d'au moins 3 pour cent pour être considérée comme une montée.

Catégorie	Score de montée	Couleur
Hors catégorie (HC)	Supérieur à 80 000	
Catégorie 1	Supérieur à 64 000	
Catégorie 2	Supérieur à 32 000	
Catégorie 3	Supérieur à 16 000	
Catégorie 4	Supérieur à 8 000	
Sans catégorie	Supérieur à 1 500	

Paramètres de la carte

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation > Carte**.

Orientation : permet d'ajuster l'affichage de la carte sur la page.

Zoom auto : permet de sélectionner automatiquement un niveau de zoom pour la carte. Lorsque l'option **Désactivé** est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

Guidage textuel : paramètre l'affichage des instructions de navigation (nécessite des cartes de routes praticables).

Aspect : personnalise les paramètres d'aspect de la carte ([Paramètres d'aspect de la carte, page 28](#)).

Information carte : permet d'activer ou de désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.

Paramètres d'aspect de la carte

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation > Carte > Aspect**.

Carte de popularité : met en évidence les routes ou chemins populaires pour votre type d'activité. Plus le tracé de la route ou du chemin est sombre, plus il est populaire.

Contraste élevé : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.

Détails cartographiques : définit le niveau de détail de la carte.

Mode Couleur : permet de choisir l'aspect de la carte en fonction de votre type d'activité.

Couleur ligne histor. : permet de modifier la couleur de la ligne du tracé que vous avez parcouru.

Avancé : permet de définir les niveaux de zoom et la taille du texte, ainsi que d'activer le relief ombré et les isobathes.

Restaurer la carte par défaut : réinitialise les paramètres par défaut de l'aspect de la carte.

Modification de l'orientation de la carte

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Navigation > Carte > Orientation**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Nord en haut** pour afficher le nord en haut de la page.
 - Sélectionnez **Tracé en haut** pour afficher votre direction actuelle en haut de la page.

Personnalisation des icônes de la carte

Vous pouvez personnaliser les icônes sur la carte pour identifier les différents types de lieux que vous avez enregistrés ; par exemple, votre position d'origine ou des endroits où vous pouvez boire ou manger.

- 1 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.
- 2 Sélectionnez une position enregistrée.
- 3 Sélectionnez **Détails > Modifier > Modifier le symbole**.
- 4 Sélectionnez une option.
- 5 Appuyez sur .

Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation > Définition d'itinéraires**.

Itinéraires populaires : calcule des itinéraires sur la base des parcours les plus empruntés par les cyclistes sur Garmin Connect.

Mode de définition d'itinéraires : définit un mode de transport pour optimiser votre itinéraire.

Méthode de calcul : définit la méthode utilisée pour calculer votre itinéraire.

Verrouillage sur route : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

Réglage du contournement : permet de définir les types de route à éviter lorsque vous suivez un itinéraire.

Nouveau calcul de parcours : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

Nouveau calcul de l'itinéraire : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire

Vous pouvez régler l'appareil pour qu'il calcule l'itinéraire en fonction d'un type d'activité.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Navigation > Définition d'itinéraires > Mode de définition d'itinéraires**.
- 4 Sélectionnez une option de calcul d'itinéraire.

Par exemple, vous pouvez sélectionner Cyclisme sur route pour une navigation sur route ou VTT pour une navigation tout-terrain.

Historique

Le résumé de widget Historique de votre compteur de vélo Edge MTB indique le temps, la distance, les calories, la vitesse, des données de circuit, l'altitude ainsi que des informations facultatives sur les capteurs utilisant la technologie ANT+.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre d'activité est arrêté ou en pause.

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Téléchargez régulièrement votre historique sur votre compte Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données d'activité.

Affichage de votre parcours

- 1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget Historique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.
- 3 Sélectionner **Activités**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Sélectionnez une option.

Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement

Avant de voir votre temps dans chaque zone d'entraînement, vous devez coupler votre appareil avec un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de puissance compatible, terminer une activité et l'enregistrer.

En visualisant votre temps dans chaque fréquence cardiaque et chaque zone de puissance, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance ([Définition des zones de puissance, page 45](#)) et vos zones de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#)) en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher le temps passé dans les zones d'entraînement lors de votre activité ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

- 1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget Historique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.
- 3 Sélectionner **Activités**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Sélectionnez **Récapitulatif**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Zones de fréquence cardiaque**.
 - Sélectionnez **Zones de puissance**.

Suppression d'un parcours

- 1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget Historique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.
- 3 Sélectionner **Activités**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Sélectionnez  > .

Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données accumulées que vous avez enregistrées sur l'appareil, notamment le nombre de parcours, le temps, la distance et les calories brûlées.

- 1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget Historique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.
- 3 Sélectionnez **Totaux**.

Suppression des totaux de données

- 1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget Historique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.
- 3 Sélectionnez **Totaux**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez  pour supprimer tous les totaux de données de l'historique.
 - Sélectionnez un profil d'activité pour supprimer les totaux de données accumulées pour un seul profil.**REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
- 5 Sélectionnez .

Enregistrement de données

L'appareil enregistre des points toutes les secondes. L'enregistrement de points toutes les secondes permet d'établir un tracé très détaillé, mais il utilise davantage de mémoire.

Pour plus d'informations sur la moyenne de données pour la cadence ou la puissance, reportez-vous à la [Moyenne de données pour la cadence ou la puissance, page 44](#).

Gestion de données

Connexion de l'appareil à un ordinateur

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

- 1 Retirez le capuchon étanche du port USB.
- 2 Branchez une extrémité du câble sur le port USB de l'appareil.
- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB d'un ordinateur.

Votre appareil apparaît comme un lecteur amovible sous Ordinateur sur les ordinateurs Windows®. Étant donné que les systèmes d'exploitation Mac® offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP (Media Transfer Protocol), vous devez utiliser l'application Garmin Express pour afficher votre appareil sur un ordinateur Mac.

Transfert des fichiers sur votre appareil

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
Selon le système d'exploitation de votre ordinateur, l'appareil s'affiche en tant qu'appareil portable, lecteur amovible ou volume amovible.
REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac ne détectent pas l'appareil par défaut. Vous devez utiliser un logiciel Garmin Express pour interagir avec les fichiers de votre appareil.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Sélectionnez **Modifier > Copier**.
- 5 Ouvrez l'appareil portable, le lecteur ou le volume de l'appareil.
- 6 Naviguez jusqu'à un dossier.
REMARQUE : la plupart des types de fichiers ont un dossier à leur nom dans le dossier Garmin.
- 7 Sélectionnez **Modifier > Coller**.
Le fichier apparaît dans la liste de fichiers présents dans la mémoire de l'appareil.

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation.

Mes statistiques

L'ordinateur de vélo Edge MTB peut enregistrer vos statistiques personnelles et mesurer vos performances. Les mesures de performances nécessitent un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de puissance ou un home trainer connecté.

Mesures des performances

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

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/cycling.

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

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. Votre appareil affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimatez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées.

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

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

Courbe de puissance : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. Les estimations de la VO2 max sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Vous pouvez utiliser votre montre Garmin couplée à un moniteur de fréquence cardiaque et à un capteur de puissance compatibles afin de voir l'estimation de votre VO2 max spécifique au cyclisme.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Avant de recevoir une estimation de votre VO2 max., vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 65](#)) et configuez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#)).

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

- 1 Roulez à l'extérieur pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 2 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
L'écran de résumé de l'activité s'affiche.
- 3 Sélectionnez **Training Effect**.
- 4 Appuyez sur  pour afficher les bénéfices aérobies et anaérobies sur votre VO2 max. ([Affichage de l'estimation de la VO2 max., page 34](#)).

Affichage de l'estimation de la VO2 max.

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre VO2 max., vous devez mettre votre moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance, les coupler avec votre appareil et lancer une activité de cyclisme ([Consultation de l'estimation de votre VO2 max., page 33](#)).

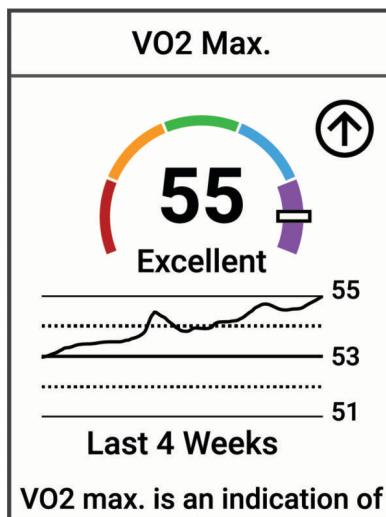
REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget VO2 max.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil ([Affichage des résumés de widget, page 4](#)).

2 Sélectionnez le résumé de widget.

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



 Violet	Supérieure
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Notes standard de la VO2 max., page 98](#)) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Astuces concernant les estimations de la VO2 max. pour le vélo

Le succès et la précision du calcul de la VO2 max. augmentent lorsque vous roulez à allure soutenue et constante, et lorsque la fréquence cardiaque et la puissance restent à des niveaux stables.

- Avant de monter sur votre vélo, vérifiez que votre appareil, le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur de puissance fonctionnent correctement, sont couplés et disposent d'une autonomie suffisante.
- Sur un parcours de 20 minutes, roulez à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sur un parcours de 20 minutes, fournissez une puissance constante.
- Privilégiez les routes plutôt que les chemins.
- Essayez de ne pas rouler en groupes, où le phénomène de drafting est important.

Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

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

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

Charge aiguë

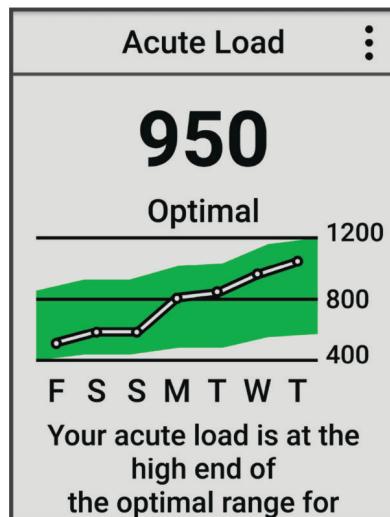
La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

Affichage de votre charge aiguë

Avant de voir l'estimation de votre charge aiguë, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 65](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#)).

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

- 1 Sortez pédaler au moins une fois sur une période de 7 jours.
- 2 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
L'écran de résumé de l'activité s'affiche.
- 3 Sélectionnez **Training Effect**.
- 4 Appuyez sur  pour afficher la charge aiguë.



A propos de la fonction Training Effect

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

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

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

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

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5,0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site firstbeat.com.

Temps de récupération

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

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

Le temps de récupération s'affiche juste après une activité. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement. L'appareil met à jour votre temps de récupération tout au long de la journée, en fonction des changements liés au sommeil, au stress, à la relaxation et à l'activité physique.

Affichage de votre temps de récupération

Pour pouvoir utiliser la fonction de temps de récupération, vous devez disposer d'un appareil Garmin avec fréquence cardiaque au poignet ou d'un moniteur de fréquence cardiaque thoracique compatible couplé avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)). Si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 65](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#)).

1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Récupération** >  > **Activer**.

2 Allez vous entraîner.

3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

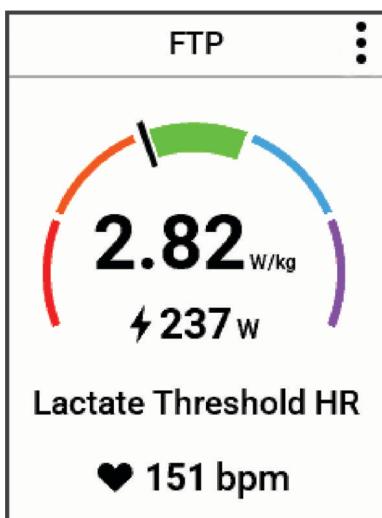
Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.

Récupération de l'estimation de votre FTP

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP). Pour une valeur de seuil fonctionnel de puissance plus précise, vous pouvez effectuer un test de FTP à l'aide d'un capteur de puissance et d'un moniteur de fréquence cardiaque couplés.

Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Puissance** > **FTP**.

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



 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Evaluations du FTP, page 98](#)).

Calcul automatique du FTP

Pour que l'appareil puisse calculer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez disposer d'un capteur de puissance couplé avec un moniteur de fréquence cardiaque ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).

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

1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Puissance** >  > **Détection automatique de la FTP**.

2 Roulez à l'extérieur pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.

3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

4 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Puissance** > **FTP**.

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

Affichage de votre courbe de puissance

Pour pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez coupler votre capteur de puissance à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).

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

1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Puissance**.

2 Appuyez sur  pour afficher la courbe de puissance.

3 Sélectionnez  pour sélectionner une période.

4 Sélectionnez une période.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

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

Synchronisez votre ordinateur de vélo Edge MTB et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect ([Statuts d'entraînement unifiés, page 62](#)).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre ordinateur de vélo Edge MTB.

Désactivation des notifications de performance

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

1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Notifications de performance**.

2 Sélectionnez une option.

Affichage de l'âge physique

Pour que l'appareil puisse calculer précisément votre âge physique, vous devez remplir votre profil utilisateur dans l'application Garmin Connect.

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

Sélectionnez  > Mes statistiques > Âge physique.

Affichage des minutes intensives

Avant que l'appareil puisse calculer vos minutes intensives, vous devez le coupler et sortir pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 42).

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 ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue. Couplé à un moniteur de fréquence cardiaque, le compteur de vélo Edge suit le temps que vous passez à pratiquer des activités d'intensité modérée à intense, votre objectif hebdomadaire de minutes intensives et votre progression vers votre objectif.

Sélectionnez  > Mes statistiques > Minutes intensives.

Records personnels

Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours. Lorsqu'il est couplé avec un capteur de puissance compatible, l'appareil affiche le relevé de puissance maximale enregistré sur une période de 20 minutes.

Consultation de vos records personnels

Sélectionnez  > Mes statistiques > Records personnels.

Rétablissement d'un record personnel antérieur

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

- 1 Sélectionnez  > Mes statistiques > Records personnels.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez Record précédent > .

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

- 1 Sélectionnez  > Mes statistiques > Records personnels.
- 2 Sélectionnez un record personnel.
- 3 Sélectionnez  > .

Capteurs sans fil

Votre compteur de vélo Edge peut être couplé et utilisé avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)). Si votre appareil était vendu avec un capteur, ils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre appareil avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos activités (Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique, page 49).
Télécommande Edge	Vous pouvez contrôler votre compteur de vélo Edge à l'aide de la télécommande Edge, notamment démarrer le chronomètre d'activité, marquer des tours et faire défiler les écrans de données.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Garmin compatible sur un compteur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon (Configuration du mode Affichage étendu, page 76).
Fréquence cardiaque	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
inReach	La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre compteur de vélo Edge (Utilisation de la télécommande inReach, page 49).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation. Une caméra avec feu avant Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 48).
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher les données de puissance sur votre appareil. Vous pouvez ajuster les zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités (Définition des zones de puissance, page 45), ou utiliser des alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (Réglage des plages d'alertes, page 69).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 48).
Changement	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. Le compteur de vélo Edge MTB affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano Di2	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques Shimano® Di2™ pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. Le compteur de vélo Edge MTB affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano E-Bike	Vous pouvez utiliser votre compteur de vélo avec votre vélo électrique Shimano et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos activités (Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique, page 49).
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre compteur de vélo avec un home trainer connecté afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement (Utilisation d'un home trainer, page 18).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données sur votre compteur de vélo pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (Dimensions et circonférence des roues, page 99).

Type de capteur	Description
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre compteur de vélo.

Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre appareil à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'ordinateur de vélo Edge se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée. Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur garmin.com/hrm_connection_types.

REMARQUE : si votre appareil était vendu avec un capteur, ils sont déjà couplés.

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

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

2 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des capteurs des autres utilisateurs pendant le couplage.

3 Maintenez enfoncé .

4 Sélectionnez **Capteurs > Ajouter capteur**.

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez un type de capteur.
- Sélectionnez **Tout rechercher** pour rechercher tous les capteurs à proximité de votre position.

Une liste des capteurs disponibles s'affiche.

6 Sélectionnez au moins un capteur à coupler avec votre appareil.

7 Sélectionnez **Ajouter**.

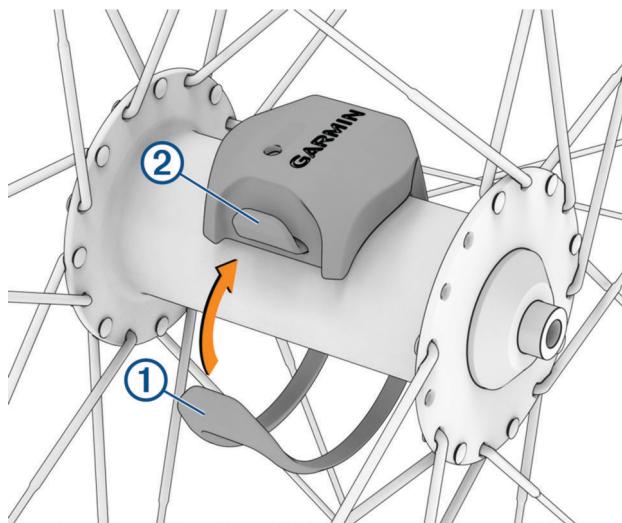
Lorsque le capteur et l'appareil sont couplés, le statut du capteur affiche Connecté. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

Installation du capteur de vitesse

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

ASTUCE : Garmin recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

- 1 Placez et tenez le capteur de vitesse au-dessus du moyeu.
- 2 Tirez sur la sangle ① autour du moyeu et fixez-la au crochet ② du capteur.



Il est possible d'incliner le capteur dans le cadre d'une installation sur un moyeu asymétrique. Cette configuration n'a aucune incidence sur le fonctionnement du système.

- 3 Faites tourner la roue pour vérifier le dégagement.

Le capteur ne doit pas toucher les autres pièces de votre vélo.

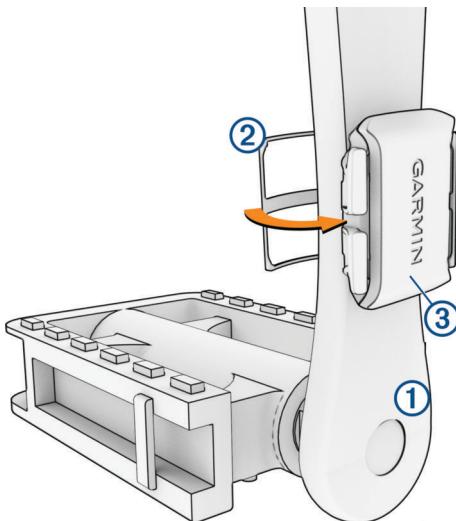
REMARQUE : le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

Installation du capteur de cadence

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

ASTUCE : Garmin recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

- 1 Sélectionnez une sangle dont les dimensions sont adaptées à une installation sûre sur votre manivelle ①.
Choisissez la sangle la plus petite possible pouvant être étirée sur la manivelle.
- 2 Sur le côté gauche du vélo, placez et tenez le côté plat du capteur de cadence sur la partie interne de la manivelle.
- 3 Tirez sur les sangles ② autour de la manivelle et fixez-les aux crochets ③ du capteur.



- 4 Faites tourner la manivelle pour vérifier le dégagement.

Le capteur et les sangles ne doivent pas entrer en contact avec les pièces de votre vélo ou votre chaussure.

REMARQUE : le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

- 5 Faites un test en roulant 15 minutes et inspectez le capteur et les sangles pour vérifier qu'ils ne montrent aucun signe apparent de détérioration.

A propos des capteurs de vitesse et de cadence

Les données de cadence du capteur de cadence sont toujours enregistrées. Si aucun capteur de vitesse ou de cadence n'est couplé avec l'appareil, ce sont les données GPS qui sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre fréquence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min).

Moyenne de données pour la cadence ou la puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Vous pouvez modifier la valeur de ce paramètre ([Paramètres d'enregistrement de données, page 74](#)).

Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site garmin.com/intosports pour obtenir la liste des capteurs de puissance compatibles avec votre ordinateur de vélo Edge (comme les systèmes Rally et Vector).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités ([Définition des zones de puissance, page 45](#)).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ([Réglage des plages d'alertes, page 69](#)).
- Personnalisez les champs de données de puissance ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

Définition des zones de puissance

Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement les zones sur l'appareil à l'aide de Garmin Connect. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance.

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Zones d'entraînement** > **Zones de puissance**.
- 2 Saisissez votre valeur FTP.
- 3 Sélectionnez **Basé sur :**
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
 - Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.
 - Sélectionnez **Configuration** pour modifier le nombre de zones de puissance.

Etalonnage du capteur de puissance

Avant de pouvoir étalonner votre capteur de puissance, vous devez l'installer, le coupler à votre appareil et vérifier qu'il transmet bien des données.

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

- 1 Sélectionnez  > **Capteurs**.
 - 2 Sélectionnez votre capteur de puissance.
 - 3 Sélectionnez **Étalonner**.
- ASTUCE :** assurez-vous que votre capteur de puissance reste actif jusqu'à ce que le message apparaisse.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Puissance à la pédale

Le capteur Rally mesure la puissance à la pédale.

Le Rally mesure la force exercée quelques centaines de fois par seconde. Le Rally calcule également votre cadence et la vitesse de rotation de la pédale. En calculant la force, la direction de la force, la rotation de la manivelle et le temps, le Rally peut déterminer la puissance exercée (en watts). Le Rally mesure la puissance développée par vos jambes gauche et droite de façon indépendante, et peut ainsi calculer votre équilibre de puissance gauche/droite.

REMARQUE : le capteur Rally simple ne fournit pas l'équilibre de puissance gauche/droite.

Dynamiques de cyclisme

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

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

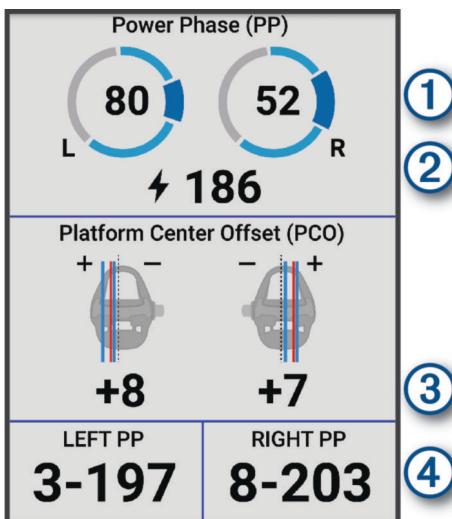
Pour plus d'informations, consultez la page garmin.com/performance-data/cycling.

Utilisation des dynamiques de cyclisme

Avant de pouvoir utiliser les dynamiques de cyclisme, vous devez coupler le capteur de puissance à votre appareil via la technologie ANT+ ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 42).

REMARQUE : l'enregistrement de dynamiques de cyclisme utilise davantage de mémoire.

- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Faites défiler l'écran Dynamiques de cyclisme pour voir les données de la phase de puissance ①, la puissance totale ② et le décalage par rapport au centre de la plate-forme ③.



- 3 Si nécessaire, sélectionnez **Champs de données** pour modifier un champ de données ([Ajout d'un écran de données](#), page 67).

REMARQUE : les deux champs de données au bas de l'écran ④ sont personnalisables.

Vous pouvez envoyer le parcours à l'application Garmin Connect pour afficher des dynamiques de cyclisme supplémentaires ([Envoi de votre parcours à Garmin Connect](#), page 63).

Données de phase de puissance

La phase de puissance correspond à la zone du coup de pédale (entre l'angle de démarrage de manivelle et l'angle de fin de manivelle) où la puissance positive est exercée.

Décalage par rapport au centre de la plate-forme

Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où vous exercez de la force.

Personnalisation des fonctions associées aux dynamiques de cyclisme

Avant de pouvoir personnaliser les fonctions du Rally, vous devez coupler un capteur de puissance Rally avec votre appareil.

- 1 Sélectionnez  > **Capteurs**.
- 2 Sélectionnez le capteur de puissance Rally.
- 3 Sélectionnez **Détails du capteur** > **Dynamiques de cyclisme**.
- 4 Sélectionnez une option.
- 5 Si besoin, sélectionnez les commutateurs pour activer ou désactiver l'efficacité du pédalage, la fluidité du coup de pédale et les dynamiques de cyclisme.

Mise à jour logicielle du système Rally à l'aide de l'ordinateur de vélo Edge

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel, vous devez coupler votre ordinateur de vélo Edge avec votre système Rally.

- 1 Transférez vos données de parcours vers votre compte Garmin Connect ([Envoi de votre parcours à Garmin Connect, page 63](#)).
- Garmin Connect recherche automatiquement les mises à jour logicielles et les envoie sur votre ordinateur de vélo Edge .
- 2 Approchez votre ordinateur de vélo Edge à portée des capteurs de puissance (3 m).
- 3 Faites tourner la manivelle plusieurs fois. L'ordinateur de vélo Edge vous invite à installer toutes les mises à jour logicielles disponibles.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Autonomie de la batterie du capteur sans fil

Après une activité, le niveau de charge de la batterie des capteurs sans fil connectés pendant l'activité s'affiche. La liste est triée par niveau de charge de la batterie.

Repérage

AVERTISSEMENT

La Varia gamme de produits d'aide aux cyclistes peut augmenter votre niveau de vigilance. Ces produits ne vous dispensent toutefois pas de faire preuve d'attention et de bon sens. Faites attention à votre environnement et roulez toujours de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Votre ordinateur de vélo Edge peut être utilisé avec la gamme de produits d'aide aux cyclistes Varia ([Capteurs sans fil, page 40](#)). Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre accessoire.

Utilisation des commandes de la caméra Varia

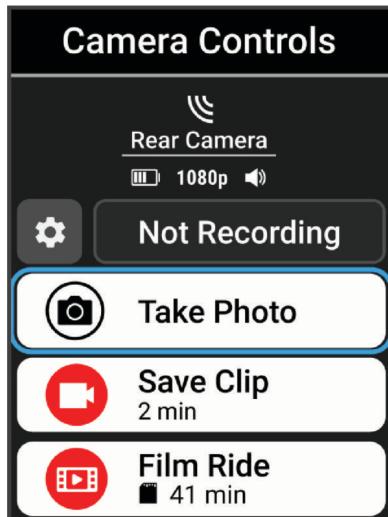
AVIS

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

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre compteur de vélo (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 42).

1 Appuyez sur , puis sélectionnez **Cmd caméra**.

Le compteur de vélo affiche les commandes de la caméra, ainsi que le mode d'enregistrement, le niveau de batterie, la résolution vidéo et l'état de l'audio de toutes les caméras connectées.



2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Feu avant caméra** ou **Radar avec caméra** pour personnaliser les paramètres de la caméra.
- Sélectionnez **Faire photo**, **Enregistrer un clip** ou **Filmer l'activité**.

Commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano Di2 ou SRAM® AXS, vous devez les coupler avec votre compteur de vélo Edge (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 42).

Vous pouvez configurer les boutons de changement de vitesse pour contrôler les actions sur votre compteur de vélo Edge, telles que le démarrage et l'arrêt des activités et l'enregistrement des circuits. Vous pouvez également personnaliser les champs de données facultatifs (*Ajout d'un écran de données*, page 67). Lors du réglage précis de la position de vos commandes électroniques, le compteur de vélo Edge peut afficher les valeurs de réglage de l'assiette.

Entraînement pour vélo électrique

Avant de pouvoir utiliser un vélo électrique compatible, comme un vélo électrique Shimano, vous devez le coupler avec votre appareil Edge (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 42). Vous pouvez personnaliser l'écran de données et les champs de données facultatifs du vélo électrique (*Ajout d'un écran de données*, page 67).

Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique

- 1 Sélectionnez  > **Capteurs**.
- 2 Sélectionnez votre vélo électrique.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour afficher des informations sur le capteur du vélo électrique, comme l'odomètre ou la distance parcourue, sélectionnez **Détails du capteur** > **Détails vélo électrique**.
 - Pour afficher les messages d'erreur relatifs au vélo électrique, sélectionnez .Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du vélo électrique.

Télécommande inReach

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre ordinateur de vélo Edge . Consultez le site buy.garmin.com pour en savoir plus sur les appareils compatibles.

Utilisation de la télécommande inReach

- 1 Allumez le système de communication satellite inReach.
- 2 Sur votre ordinateur de vélo Edge , sélectionnez  > **Capteurs** > **Ajouter capteur** > **inReach**.
- 3 Sélectionnez votre système de communication satellite inReach, puis sélectionnez **Ajouter**.
- 4 Sur l'écran d'accueil, sélectionnez  > **inReach**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour envoyer un message prédigé, sélectionnez **Messages** > **Envoyer un message prédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
 - Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages** > **Démarrer une conversation**, sélectionnez les destinataires, puis rédigez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
 - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une session de suivi, sélectionnez **Suivi inReach** > **Démarrer le suivi**.
 - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **SOS**.**REMARQUE** : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.

Fonctionnalités connectées

AVERTISSEMENT

Lorsque vous roulez, n'interagissez pas avec l'écran pour entrer des informations ou lire et écrire des messages. Sinon vous risquez de provoquer un accident pouvant causer des blessures graves, voire la mort.

Des fonctions connectées sont disponibles pour votre ordinateur de vélo Edge lorsque vous le connectez à un smartphone compatible via la technologie Bluetooth.

Couplage du téléphone

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées du compteur de vélo Edge, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pour allumer l'appareil.
- 2 Si c'est la première fois que vous allumez l'appareil, sélectionnez une langue.
L'écran suivant vous invite à le coupler avec votre smartphone.
- 3 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.
REMARQUE : en fonction de votre compte Garmin Connect et de vos accessoires, votre appareil peut suggérer des profils d'activité et des champs de données pendant la configuration. Si vous aviez couplé des capteurs avec votre précédent appareil, vous pouvez les transférer pendant la configuration.
- 4 Si nécessaire, pour passer manuellement en mode couplage, maintenez enfoncé  , puis sélectionnez **Téléphone > Coupler un smartphone**.
REMARQUE : si vous voulez coupler un nouveau smartphone, sélectionnez le nom de l'ancien smartphone couplé, puis appuyez sur  pour l'oublier. **Coupler un smartphone** s'affiche lorsque vous oubliez l'ancien smartphone couplé.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre compteur de vélo se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Edge offre plusieurs fonctionnalités Bluetooth connectées pour votre smartphone compatible avec l'application Garmin Connect et Connect IQ. Rendez-vous sur garmin.com/apps pour plus d'informations.

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

Alarme de vélo : permet de définir une alarme qui sonne sur l'appareil et envoie une alerte à votre smartphone quand l'appareil détecte un mouvement.

Fonctions Connect IQ téléchargeables : permet de télécharger des fonctions Connect IQ à partir de l'application Connect IQ.

Téléchargements de parcours, segments et entraînement depuis Garmin Connect : permet de rechercher des activités sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer vers votre appareil.

Téléchargements de parcours et de segments depuis Garmin Connect : permet de rechercher des parcours et des segments sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer vers votre appareil.

Transferts d'appareil à appareil : vous permet de transférer des fichiers vers un autre appareil Edge compatible via une connexion sans fil.

Détecter mon Edge : localise votre appareil Edge égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

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

Fonctions de suivi et de sécurité : ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 51](#))

Interactions avec les réseaux sociaux : vous permet de poster une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

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

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 ces fonctions, vous devez activer le GPS de l'appareil Edge MTB et le connecter à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

L'appareil Edge MTB intègre des fonctions de suivi et de sécurité que vous devez configurer dans l'application Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur 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 l'appareil Edge MTB détecte un incident pendant certaines activités de plein air, il 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.

GroupRide : permet de créer et d'accéder à des parcours partagés, à des messages de groupe et à des données de position en temps réel avec d'autres cyclistes.

GroupTrack : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

Détection d'incident

⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour pouvoir activer la détection d'incident sur votre appareil, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Lorsque votre appareil Edge avec GPS activé détecte un incident, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS, si ces informations sont disponibles, à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 30 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

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.

1 Sélectionnez  > Sécurité et suivi > Détection d'incident.

2 Sélectionnez le profil d'activité pour activer la détection des incidents.

REMARQUE : la détection d'incident est activée par défaut pour certaines activités de plein air. Vous pouvez obtenir des faux positifs selon le type de terrain et le type d'activité de cyclisme.

Assistance

⚠ ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour pouvoir activer la fonction d'assistance sur votre appareil, vous devez indiquer les informations de vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Lorsque le GPS de votre appareil Edge est activé et que l'appareil est connecté à l'application Garmin Connect, vous pouvez envoyer un SMS automatique contenant votre nom et votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et vous indique que vos contacts seront informés à la fin du compte à rebours. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message.

Demande d'assistance

AVIS

Pour pouvoir demander de l'aide, vous devez activer le GPS sur votre appareil Edge et configurer les informations de contact d'urgence dans l'application Garmin Connect. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

1 Maintenez  enfoncé pendant 5 secondes pour activer la fonction d'assistance.

L'appareil émet un bip et envoie le message une fois le compte à rebours de 5 secondes terminé.

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

2 Si besoin, sélectionnez **Envoyer** pour envoyer le message immédiatement.

Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .

2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

Affichage de vos contacts d'urgence

Pour pouvoir afficher vos contacts d'urgence sur votre appareil, vous devez configurer vos informations de parcours et vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect.

Sélectionnez  > **Sécurité et suivi > Contacts d'urgence**.

Le nom et le numéro de téléphone de vos contacts d'urgence s'affichent.

Annulation d'un message automatique

Lorsque votre appareil détecte un incident, vous pouvez annuler le message d'urgence automatique sur votre appareil ou votre smartphone couplé avant qu'il ne soit envoyé aux contacts d'urgence.

Maintenez enfoncé  puis sélectionnez  avant la fin du compte à rebours de 30 secondes.

Envoi d'une mise à jour de statut après un incident

Avant de pouvoir envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence, votre appareil doit détecter l'incident et envoyer un message d'urgence automatique à vos contacts d'urgence.

Vous pouvez envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence pour les informer que vous n'avez pas besoin d'aide.

Sur la page de statut, sélectionnez **Incident détecté > Je vais bien**.

Un message est envoyé à tous les contacts d'urgence.

LiveTrack

AVIS

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

La fonction LiveTrack vous permet de partager vos activités de cyclisme avec les contacts de votre smartphone et de vos comptes de réseaux sociaux. Pendant le partage, les utilisateurs peuvent suivre votre position actuelle et afficher vos données en temps réel sur une page web.

Pour utiliser cette fonction, vous devez activer le GPS de l'appareil Edge MTB et le connecter à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth.

Activation de LiveTrack

Avant de pouvoir démarrer votre première session LiveTrack, vous devez configurer des contacts dans l'application Garmin Connect.

1 Sélectionnez  > **Sécurité et suivi > LiveTrack**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Démarrage automatique** pour lancer une session LiveTrack chaque fois que vous démarrez ce type d'activité.
- Sélectionnez **Nom LiveTrack** pour mettre à jour le nom de votre session LiveTrack. La date actuelle est le nom par défaut.
- Sélectionnez **Destinataires** pour afficher les destinataires.
- Sélectionnez **Partage de parcours** si vous souhaitez que vos destinataires puissent voir le parcours.
- Sélectionnez **Messages des spectateurs** si vous souhaitez autoriser vos destinataires à vous envoyer des messages texte pendant votre activité de cyclisme ([Messages des spectateurs, page 59](#)).
- Sélectionnez **Étendre LiveTrack** pour prolonger le visionnage de la session LiveTrack à 24 heures.

3 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.

Les destinataires peuvent voir vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

Démarrage d'une session GroupTrack

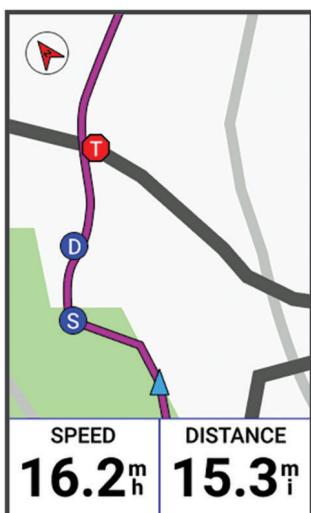
Pour pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect avec votre appareil ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

REMARQUE : cette fonction est requise pour les sessions Group Ride avec les compteurs de vélo Edge x30 series et plus anciens.

Pour les compteurs de vélo Edge 1040, 840, 540 et versions ultérieures, utilisez la fonction GroupRide ([Démarrage d'une session GroupRide, page 55](#)).

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupTrack.

- 1 Sur le compteur de vélo Edge , sélectionnez  > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **GroupTrack** pour activer l'affichage des contacts sur l'écran de la carte et les notifications de messages.
- 2 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **Paramètres de partage** > **GroupTrack** > **Toutes les connexions**.
- 3 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 4 Sur l'ordinateur de vélo Edge , appuyez sur , puis allez faire un tour à vélo.
- 5 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.



- 6 Faites défiler l'écran jusqu'à la liste GroupTrack.

Vous pouvez sélectionner un cycliste dans la liste et celui-ci s'affiche au centre de la carte.

Astuces pour les sessions GroupTrack

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

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Coupez votre compteur de vélo Edge MTB compatible à votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  > **Contacts** pour mettre à jour la liste des cyclistes de votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites glisser l'écran jusqu'à la carte pour voir vos contacts.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

GroupRide

⚠ AVERTISSEMENT

Lorsque vous roulez, faites attention à votre environnement et maniez toujours le vélo de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres cyclistes. Ne partagez vos données de position et d'activité, y compris votre fréquence cardiaque, qu'avec des personnes de confiance.

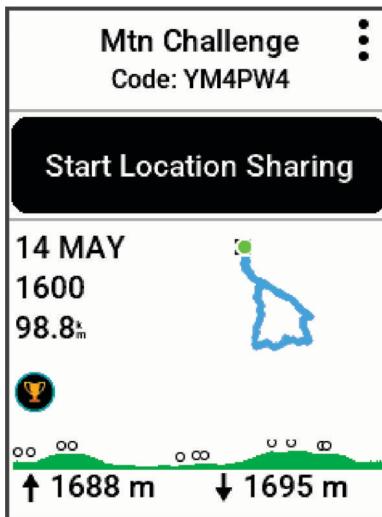
Grâce à la fonction GroupRide de votre compteur de vélo Edge, vous pouvez créer et accéder à des parcours partagés, à des messages de groupe ainsi qu'à des données d'activité et de position en temps réel avec d'autres cyclistes équipés d'appareils compatibles.

Démarrage d'une session GroupRide

Pour pouvoir démarrer une session GroupRide, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect avec votre appareil ([Couplage du téléphone, page 50](#)). Lorsque vous y êtes invité, acceptez de partager votre position en temps réel avec les autres participants.

- 1 Sélectionnez le résumé de widget **GroupRide**.
- 2 Sélectionnez **Créer une session GroupRide**.
- 3 Sélectionnez **Nom, Date ou Heure de début** pour modifier les informations.
- 4 Sélectionnez **Ajouter un parcours** pour partager un parcours avec d'autres cyclistes.
- 5 Sélectionnez **Compétitions** pour affronter les autres participants dans les classements et remporter des récompenses.
- 6 Sélectionnez **Générer un code**.

Votre compteur de vélo Edge génère un code que vous pouvez envoyer à d'autres cyclistes.

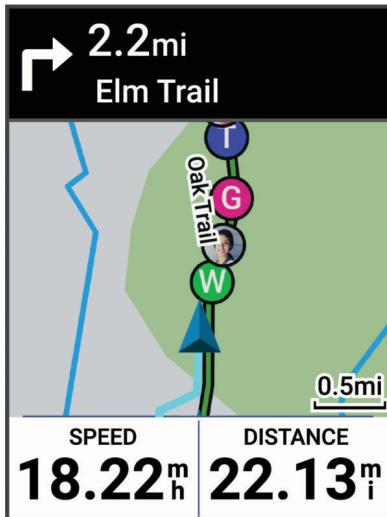


- 7 Sélectionnez **⋮ > Partager le code > ✓**.
- 8 Ouvrez l'application Garmin Connect et sélectionnez **Afficher le code > Partagez**.
- 9 Sélectionnez la méthode de partage du code avec les autres cyclistes.
L'application Garmin Connect partage le code GroupRide avec vos contacts.
- 10 Sur le compteur de vélo Edge, sélectionnez **Démarrer le partage de position**.

11 Appuyez sur ► et commencez votre session.

L'écran de données GroupRide est ajouté aux écrans de données pour le profil actif.

12 Sélectionnez un cycliste sur l'écran de données **GroupRide** pour afficher sa position sur la carte, ou faites défiler jusqu'à la carte pour afficher tous les cyclistes ([Statut sur la carte GroupRide, page 57](#)).



Rejoindre une session GroupRide

Vous pouvez rejoindre une session GroupRide sur votre compteur de vélo Edge lorsque le code GroupRide est partagé avec vous. Vous pouvez saisir le code avant le début du parcours.

1 Faites défiler jusqu'au résumé de widget **GroupRide**.

ASTUCE : vous pouvez ajouter le résumé de widget GroupRide à la série de résumés ([Personnalisation des résumés de widget, page 74](#)).

2 Sélectionnez le résumé de widget pour l'ouvrir.

3 Sélectionnez **Entrer le code**.

4 Entrez le code à 6 chiffres, puis sélectionnez ✓.

Votre compteur de vélo Edge télécharge automatiquement le parcours.

5 Le jour de la session, sélectionnez **Démarrer le partage de position**.

6 Appuyez sur ► et commencez votre session.

Envoyer un message GroupRide

Vous pouvez envoyer un message aux autres participants pendant une session GroupRide.

1 Sur l'écran de données **GroupRide** de votre compteur de vélo Edge, maintenez enfoncé .

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez un message dans la liste des réponses prédefinies.
- Sélectionnez **Écrire un message** pour envoyer un message personnalisé.

REMARQUE : vous pouvez personnaliser les réponses prédefinies dans les paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect. Après avoir personnalisé les paramètres, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les modifications à votre compteur de vélo Edge.



REMARQUE : vous pouvez accéder au sommet de l'écran des messages pour afficher les messages plus anciens, y compris les messages envoyés avant de rejoindre la session GroupRide ([Rejoindre une session GroupRide, page 56](#)).

Statut sur la carte GroupRide

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupRide.

ASTUCE : les lettres à l'intérieur des icônes sur la carte correspondent aux initiales du prénom du participant.

Icone	Forme	Couleur	Mouvement	Connecté à l'application Garmin Connect
W	Cercle	Blanc	Oui	Non
A	Cercle	Bleu	Oui	Oui
P	Carré	Blanc	Non	Non
T	Carré	Rouge	Non	Oui
G	Cercle	Gris	Inconnu	Inconnu

REMARQUE : pour personnaliser les paramètres de la carte, sur la page GroupRide, sélectionnez .

Quitter une session GroupRide

Pour que votre compteur de vélo Edge puisse vous retirer des cartes et listes des autres participants, vous devez avoir une connexion Internet active.

Vous pouvez quitter une session GroupRide à tout moment.

Sélectionner une option :

- Pendant la session, appuyez sur  et sélectionnez **Quitter la session GroupRide**.

- Sur la page **GroupRide**, sélectionnez **Quitter la session GroupRide**.

- Appuyez sur  > **Enregistrer** pour arrêter le chronomètre d'activité et terminer votre activité.

ASTUCE : le compteur de vélo Edge supprime automatiquement la session GroupRide lorsqu'elle arrive à son terme ([Astuces pour les sessions GroupRide, page 58](#)).

Astuces pour les sessions GroupRide

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Couplez votre compteur de vélo Edge compatible avec votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Les cyclistes du groupe peuvent ajouter une session GroupRide sur leur appareil à tout moment, puis la rejoindre le jour prévu. Les sessions expirent 24 heures après l'heure de début.
- Pour partager le code GroupRide pendant la session, sélectionnez  > **Partager le code GroupRide** sur l'écran de données GroupRide du compteur de vélo Edge.
- Vous pouvez sélectionner  > **Désactiver le son des messages** pour désactiver toutes les notifications de message pour cette session GroupRide.
- La liste des cyclistes est actualisée toutes les 15 secondes et affiche les détails des 25 cyclistes les plus proches dans un rayon de 40 km (25 mi). Pour afficher d'autres cyclistes en dehors du rayon de 40 km (25 mi), sélectionnez **Plus**.
- Pendant la session, appuyez sur  pour afficher plus d'options.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupRide ([Statut sur la carte GroupRide, page 57](#)).
- Pour arrêter le partage de votre position en temps réel et de vos données d'activité, quittez la session GroupRide depuis votre compteur de vélo. Pour arrêter de partager les résultats et les récompenses du parcours, vous devez vous supprimer de la session GroupRide dans l'application Garmin Connect ([Garmin Connect, page 61](#)).

Partage d'événement en temps réel

Le partage d'événements en temps réel vous permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille au cours d'un événement pour leur fournir des mises à jour en temps réel, y compris le temps cumulé et le temps du dernier circuit. Avant l'événement, vous pouvez personnaliser la liste des destinataires et le contenu du message dans l'application Garmin Connect.

Activation du partage d'événement en temps réel

Avant de pouvoir partager des événements en temps réel, vous devez configurer la fonction LiveTrack dans l'application Garmin Connect.

REMARQUE : les fonctions LiveTrack sont disponibles lorsque votre appareil est connecté à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth sur un smartphone Android™ compatible.

- 1 Allumez votre ordinateur de vélo Edge.
- 2 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  > **Sécurité et suivi** > **Partage d'événement en temps réel**.
- 3 Sélectionnez **Appareils**, puis sélectionnez votre ordinateur de vélo Edge.
- 4 Sélectionnez le bouton pour activer **Partage d'événement en temps réel**.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.
- 6 Sélectionnez **Destinataires** pour ajouter des personnes à vos contacts.
- 7 Sélectionnez **Options de message** pour personnaliser les éléments déclencheurs et les options des messages.
- 8 Sortez et sélectionnez un profil de cyclisme GPS sur votre ordinateur de vélo Edge MTB.

Le partage d'événement en temps réel est activé pendant 24 heures.

Messages des spectateurs

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

La fonction Messages des spectateurs permet aux personnes qui vous suivent sur LiveTrack de vous envoyer des messages texte pendant vos activités de cyclisme. Vous pouvez configurer cette fonction dans les paramètres LiveTrack de l'application Garmin Connect.

Blocage des messages des spectateurs

Si vous souhaitez bloquer les messages des spectateurs, Garmin recommande de les désactiver avant de commencer l'activité.

Sélectionnez  > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **Messages des spectateurs**.

Réglage de l'alarme de vélo

Vous pouvez activer l'alarme de vélo lorsque vous n'êtes pas à proximité de ce dernier, comme pendant un arrêt durant un long parcours. Vous pouvez contrôler l'alarme de vélo depuis votre appareil ou les paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez  > **Sécurité et suivi** > **Alarme de vélo**.

- 2 Créez ou mettez à jour votre code.

Lorsque vous désactivez l'alarme du vélo depuis votre appareil Edge, vous êtes invité à saisir le code.

- 3 Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Alarme de vélo**.

Si l'appareil détecte un mouvement, il déclenche une alarme et envoie une alerte à votre smartphone connecté.

Ecoute de musique

AVERTISSEMENT

Évitez d'écouter de musique pendant que vous roulez sur la voie publique, car cela risque de vous distraire et vous risquez un accident grave, voire mortel. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de connaître et de comprendre les lois et réglementations locales relatives à l'utilisation des écouteurs à vélo.

Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone à partir de votre ordinateur de vélo Edge .

1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.

2 Sélectionner une option :

- Sur l'écran du chrono du compteur de vélo Edge, appuyez sur  , sélectionnez **Widgets**, puis appuyez sur  ou  pour afficher le widget des commandes musicales.

REMARQUE : vous pouvez ajouter des widgets à la série (*Personnalisation de la série des widgets, page 74*).

- Faites défiler les écrans de données pour afficher l'écran de données des commandes musicales (*Ajout d'un écran de données pour le contrôle de la musique, page 67*).

3 Commencez à écouter de la musique à partir de votre smartphone couplé.

Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone à partir de votre ordinateur de vélo Edge .

Garmin Share

AVIS

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

La fonction Garmin Share vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour partager vos données via le réseau sans fil avec d'autres appareils Garmin compatibles. Une fois Garmin Share activé et les appareils Garmin compatibles à portée les uns des autres, vous pouvez sélectionner des positions, parcours et entraînements enregistrés à transférer vers un autre appareil via à une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi®.

Partage de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

Votre appareil Edge peut envoyer et recevoir des données lorsqu'il est connecté à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share, page 61*). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

- Sélectionnez  > **Garmin Share** > **Partager**.
- Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez au moins un élément.
- Sélectionnez **Partager %1 éléments**.
- Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
- Sélectionnez un périphérique.
- Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez .
- Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- Sélectionnez **Partag. encore** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
- Sélectionnez **Terminé**.

Réception de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

- 1 Sélectionnez  > **Garmin Share**.
- 2 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles à portée.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez .
- 5 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 6 Sélectionnez **Terminé**.

Vous pouvez afficher les données reçues dans les menus Entraînement ou Navigation. L'écran d'accueil affiche le dernier élément reçu.

Paramètres de Garmin Share

Sélectionnez  > **Garmin Share** > .

État : permet au compteur de vélo Edge de recevoir des éléments via Garmin Share.

Oublier les appareils : permet de supprimer les appareils avec lesquels le compteur de vélo partageait des éléments.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre compteur de vélo à plusieurs applications mobiles Garmin et applications pour compteur de vélo à l'aide du même compte Garmin.

Garmin Connect

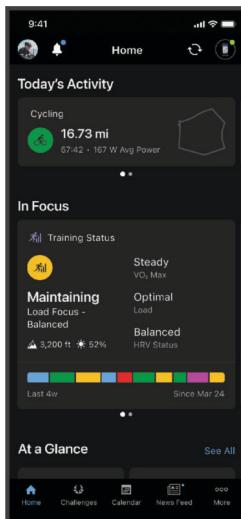
Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos activités de cyclisme, vos courses, vos sessions de natation, vos randonnées, vos triathlons et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous couplez votre appareil avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect ou en vous rendant sur connect.garmin.com.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger sur Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

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

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



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

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 compteur de vélo et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre compteur de vélo avec votre smartphone, vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

REMARQUE : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre compteur de vélo, les profils d'activité, les champs de données et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect ou sur le site web Garmin Connect.

1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.

2 Rapprochez votre compteur de vélo à moins de 10 m (33 pi) de votre smartphone.

Votre compteur de vélo synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.

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

Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

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

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

Envoi de votre parcours à Garmin Connect

- Synchronisez votre ordinateur de vélo Edge avec l'application Garmin Connect de votre téléphone.
- Utilisez le câble USB fourni avec l'ordinateur de vélo Edge pour envoyer les données de votre parcours sur votre compte Garmin Connect, sur votre ordinateur.

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil 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 appareil. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site garmin.com/express.
- 3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et télécharger l'application Garmin Express.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

Abonnement Garmin Connect+

Vous pouvez améliorer les données, les connexions et les entraînements disponibles sur votre compte Garmin Connect avec un abonnement Garmin Connect+. Pour créer un compte, vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, ou vous rendre sur le site connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI) : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités.

LiveTrack+ : envoyez des SMS LiveTrack, recevez une page de profil personnalisée et affichez les sessions LiveTrack précédentes.

Suivre les activités d'intérieur : affichez vos données d'activité et d'entraînement en salle en temps réel, pour ajuster vos performances pendant l'activité.

Conseils d'entraînement : bénéficiez de l'assistance et des conseils d'experts pour certains programmes d'entraînement Garmin Coach.

Tableau de bord des performances : affichez vos données d'entraînement à votre façon dans des graphiques et des diagrammes personnalisés.

Fonctions sociales : accédez à des badges exclusifs, à des badges de défi, et multipliez par deux vos points en relevant des défis. Vous pouvez mettre à jour votre avatar de profil avec des cadres personnalisables.

Fonctions Connect IQ téléchargeables

Garmin et d'autres fournisseurs proposent des fonctions Connect IQ que vous pouvez ajouter à votre appareil via l'application Connect IQ.

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

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

Applications : ajoutez des fonctions interactives à votre appareil, comme de nouveaux types d'activités 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 montre ou compteur de vélo Garmin avec votre smartphone ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

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

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

Personnalisation de l'appareil

Profils

Vous pouvez personnaliser l'ordinateur de vélo Edge de plusieurs façons, notamment grâce aux profils. Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Vous pouvez par exemple créer des paramètres et des affichages différents pour l'entraînement et pour le VTT.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Profils d'activité : vous pouvez créer un profil d'activité pour chaque type d'activité cycliste. Par exemple, vous pouvez créer un profil d'activité distinct pour l'entraînement, la compétition et le VTT. Le profil d'activité inclut des pages de données personnalisées, les totaux des activités, des alertes, des zones d'entraînement (telles que la fréquence cardiaque et la vitesse), des paramètres d'entraînement (comme les fonctions Auto Pause[®] et Auto Lap[®]) ainsi que des paramètres de navigation.

ASTUCE : lors de la synchronisation, les profils d'activité sont enregistrés sur votre compte Garmin Connect et peuvent être envoyés à votre appareil à tout moment.

Profil utilisateur : vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids et de taille. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

Profils d'activité de vélo

Chaque fois que vous utilisez le compteur de vélo Edge, une invite vous propose de sélectionner un profil d'activité. Chaque profil d'activité mémorise les paramètres d'entraînement, les options d'itinéraire et les préférences d'affichage optimisées pour l'activité. Il est conseillé de choisir le profil en fonction du type d'activité ou du type de terrain ([Mise à jour de votre profil d'activité, page 66](#)).

VTT Enduro : ce profil est conçu pour le VTT sur terrain sans revêtement, avec un suivi distinct des montées et des descentes. Lorsque l'option est activée, l'enregistrement GPS en descente s'effectue à une fréquence de 5 Hz ([Enregistrement de données 5Hz, page 75](#)). Appuyez manuellement sur le bouton  lors du passage d'une montée à une descente (et inversement). Le compteur de vélo affiche alors une notification résumant la portion terminée. Il est possible d'activer les paramètres Pause Auto pour les segments de montée et de descente. Ce profil suit également la difficulté des sentiers, et la carte affiche par défaut un relief ombré avec contours.

VTT de descente : ce profil convient si vous utilisez un téléski ou transportez votre vélo pour monter, puis descendez à vélo. Il enregistre les descentes sur terrain sans revêtement, avec un enregistrement GPS en 5 Hz si cette option est activée. Chaque parcours est appelé descente. Une fois la descente terminée, le compteur de vélo affiche une notification avec les données récapitulatives de la descente. Les totaux affichés dans le récapitulatif d'activité n'incluent pas les données de montée. Ce profil suit également la difficulté des sentiers, et la carte affiche par défaut un relief ombré avec contours.

CYCLOTOURISME : ce profil d'activité est adapté à la navigation vers une destination spécifique sur terrain mixte. Par exemple, si vous créez un itinéraire combinant sentiers, points d'intérêt en bord de route ou campings.

En intérieur : le compteur de vélo inclut un profil d'activité en intérieur pour lequel le GPS est désactivé. Sélectionnez ce profil si vous vous entraînez en intérieur ou si vous souhaitez économiser la batterie. Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur ou un home trainer compatibles qui envoie ces données à l'appareil ([Capteurs sans fil, page 40](#)).

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids et de taille. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Profil utilisateur**.
- 2 Sélectionnez une option.

Paramètres de genre

Lorsque vous configurez l'appareil 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 l'appareil.

Paramètres d'entraînement

Les options et paramètres décrits ci-dessous vous permettent de personnaliser l'appareil en fonction de vos besoins. Ces paramètres sont enregistrés dans un profil d'activité. Par exemple, vous pouvez définir des alarmes temps pour votre profil de route et un déclencheur de position Auto Lap pour votre profil VTT.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les profils d'activité à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect.

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, puis sélectionnez un profil.

Alertes et invités : définit le marquage des circuits et personnalise les alertes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Paramètres des alertes et invités, page 68](#)).

Verrouillage automatique : permet à l'appareil de verrouiller automatiquement ses boutons pendant les trajets afin d'éviter toute pression accidentelle ([Verrouillage et déverrouillage du compteur de vélo, page 72](#)).

Veille automatique : permet à l'appareil de passer automatiquement en mode veille au bout de cinq minutes d'inactivité ([Utilisation de la veille automatique, page 71](#)).

Montées : active la fonction ClimbPro et définit les types de montées que l'appareil détecte ([Utilisation du ClimbPro, page 27](#)).

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

VTT/XC : permet l'enregistrement des métriques de Grit, Flow et saut. Sélectionnez ce paramètre pour activer les alertes de saut. Vous pouvez également activer et désactiver **ForkSight** dans les profils d'activité VTT, tels que **V.T.T.** ou **VTT Enduro** ([ForkSight, page 26](#)).

Navigation : définit les messages de navigation et personnalise les paramètres de carte et d'itinéraire ([Paramètres de la carte, page 28](#)) ([Paramètres d'itinéraire, page 29](#)).

Alimentation/Hydratation : permet le suivi de la consommation de nourriture et de l'hydratation.

Type d'activité : permet de définir le type de sortie typique de ce profil d'activité, comme les trajets quotidiens.

REMARQUE : après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.

Systèmes satellite : permet de désactiver le GPS ([Entraînement en salle, page 17](#)) ou de choisir le système satellite à utiliser pour l'activité ([Modification des paramètres de satellite, page 72](#)).

Segments : affiche vos segments activés ([Activation des segments, page 13](#)).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité ([Évaluation d'une activité, page 7](#)).

Minuteur : définit les préférences du chrono. L'option **Pause Auto** permet de configurer la mise en pause automatique du chrono de l'activité ([Utilisation d'Auto Pause, page 71](#)). L'option **Mode de démarrage du chrono** permet de personnaliser la manière dont l'appareil détecte le début d'un parcours et démarre automatiquement le chronomètre d'activité ([Démarrage automatique du chrono, page 72](#)).

Mise à jour de votre profil d'activité

Vous pouvez personnaliser vos profils d'activité. Vous pouvez personnaliser vos paramètres et champs de données pour une activité ou un voyage en particulier ([Paramètres d'entraînement, page 66](#)).

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les profils d'activité à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect.

1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez un profil.
- Sélectionnez **Créer nouveau** pour créer un profil en copiant un profil existant ou en utilisant un modèle.

3 Si nécessaire, sélectionnez  pour modifier le nom et la couleur du profil, ou pour supprimer le profil.

ASTUCE : après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.

Ajout d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter un écran de données** > **Écran de données**.
- 4 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un ou plusieurs champs de données.
ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à (*Champs de données, page 88*).
- 5 Sélectionnez .
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une autre catégorie pour choisir davantage de champs de données.
 - Maintenez enfoncé  pour sélectionner .
- 7 Appuyez sur  ou  pour modifier la disposition.
- 8 Sélectionnez .
- 9 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
 - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
- 10 Maintenez enfoncé  pour sélectionner .

L'écran de données ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données, page 68*).

Ajout d'un écran de données pour le contrôle de la musique

Vous pouvez ajouter un écran de données pour afficher les commandes de la musique (*Ecoute de musique, page 60*).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter un écran de données** > **Commandes musicales**.

L'écran de données pour la musique que vous avez ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données, page 68*).

Ajout de champs de données d'entraînement

Vous pouvez personnaliser un écran de données pour afficher des données d'entraînement en temps réel, telles que les informations sur votre cible principale, le compte à rebours de la durée, etc. (*Entraînements, page 8*).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter un écran de données** > **Écran de données > Entraînements**.
- 4 Sélectionnez un ou plusieurs champs de données à ajouter ou à supprimer.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Maintenez enfoncé  pour sélectionner .
- 7 Appuyez sur  ou  pour modifier la disposition.
- 8 Appuyez sur .
- 9 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
 - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
- 10 Maintenez enfoncé  pour sélectionner .

L'écran de données ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données, page 68*).

Modification d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 4 Sélectionnez un écran de données.
- 5 Sélectionnez **Disposition et champs de données**.
- 6 Sélectionnez  ou  pour modifier la disposition.
- 7 Appuyez sur .
- 8 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
 - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
- 9 Maintenez enfoncé .

Réorganisation des écrans de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données** >  > **Retrier**.
- 4 Sélectionnez un écran de données.
- 5 Appuyez sur  ou .
- 6 Appuyez sur  > .

Paramètres des alertes et invites

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance. Vous pouvez également définir des alertes de navigation. Les paramètres des alertes sont enregistrés dans votre profil d'activité ([Paramètres d'entraînement, page 66](#)).

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Alertes et invites**.

Avertissements de virage dangereux : active les alertes en cas de virages serrés.

Avertissements de trafic dense : active les alertes pour les zones à fort trafic.

Avertissements de danger sur la route : active les alertes en cas de danger sur la route, par exemple des nids de poule ou des obstacles ([Signalement d'un danger, page 22](#)).

Avertissements de route sans revêtement : active les alertes pour les routes sans revêtement, par exemple les chemins de terre ou de gravier.

Alarmes de cible d'entraînement : active une alerte quand vous atteignez une cible pendant un entraînement.

Circuit : permet de définir la manière dont les circuits sont marqués ([Marquage de circuits par position, page 70](#)).

Alarme temps : définit une alarme à une heure spécifique ([Réglage des alarmes récurrentes, page 69](#)).

Alarme de distance : définit une alerte pour une distance spécifiée ([Réglage des alarmes récurrentes, page 69](#)).

Alarme calories : définit une alerte pour un nombre spécifique de calories brûlées.

Alarme fréquence cardiaque : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre fréquence cardiaque passe en dessus ou en dessous d'une zone cible ([Réglage des plages d'alertes, page 69](#)).

Alarme de cadence : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre cadence est supérieure ou inférieure à une plage personnalisée de répétitions par minute ([Réglage des plages d'alertes, page 69](#)).

Alarme puissance : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre seuil de puissance se trouve au-dessus ou en dessous d'une zone cible ([Réglage des plages d'alertes, page 69](#)).

Alarme demi-tour : définit une alerte indiquant le moment où vous devez faire demi-tour pendant votre parcours à vélo.

Alarme "Mangez" : définit une alerte repas à une heure, une distance ou un intervalle stratégique sur votre parcours ([Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation, page 69](#)).

Alarme "Buvez" : définit une alerte d'hydratation à une heure, une distance ou un intervalle stratégique sur votre parcours ([Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation, page 69](#)).

Alertes Connect IQ : active les alertes qui ont été configurées dans les applications Connect IQ.

Réglage des plages d'alertes

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option, vous pouvez configurer des alertes de limite. Une alerte de limite se déclenche lorsque les mesures calculées par l'appareil se trouvent en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez configurer l'appareil pour qu'il vous signale que votre cadence est inférieure à 40 tr/min et supérieure à 90 tr/min. Vous pouvez également utiliser une zone d'entraînement pour l'alerte de limite ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#), [Définition des zones de puissance, page 45](#)).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invités**.
- 4 Sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**, **Alarme de cadence**, ou **Alarme puissance**.
- 5 Sélectionnez les valeurs minimales et maximales ou sélectionnez des zones.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 75](#)).

Réglage des alarmes récurrentes

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

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invités**.
- 4 Sélectionnez un type alerte.
- 5 Activez l'alarme.
- 6 Saisissez une valeur.
- 7 Sélectionnez .

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 75](#)).

Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation

Une alarme intelligente vous indique qu'il faut manger ou boire à intervalles stratégiques en fonction des conditions actuelles du parcours. Les estimations d'alarme intelligente pour un parcours sont basées sur la température, le gain d'altitude, la vitesse, la durée, la fréquence cardiaque et les données de puissance (le cas échéant).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invités**.
- 4 Sélectionnez **Alarme "Mangez"** ou **Alarme "Buvez"**.
- 5 Activez l'alarme.
- 6 Sélectionnez **Type > Intelligent**.

Lorsque vous atteignez la valeur estimée de l'alarme intelligente, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 75](#)).

Auto Lap

Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant les parcours, utilisez l'option Par position pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invites > Circuit**.
- 4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
- 5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap > Par position**.
- 6 Sélectionnez **Circuit à**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuits chaque fois que vous appuyez sur  et chaque fois que vous franchissez les positions ainsi définies.
 - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuits lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez appuyé sur  et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez appuyé sur .
 - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuits lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné .
- 8 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invites > Circuit**.
- 4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
- 5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap > Par distance**.
- 6 Sélectionnez **Circuit à**.
- 7 Saisissez une valeur.
- 8 Sélectionnez .
- 9 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

Marquage de circuits en fonction du temps

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit après un certain temps. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (toutes les 20 minutes par exemple).

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invites > Circuit**.
- 4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
- 5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap > Selon le temps**.
- 6 Sélectionnez **Circuit à**.
- 7 Sélectionnez une valeur pour les heures, les minutes ou les secondes.
- 8 Sélectionnez  ou  pour entrer une valeur.
- 9 Sélectionnez .
- 10 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

Personnalisation de la bannière de circuit

Vous pouvez personnaliser les champs de données qui apparaissent sur la bannière de circuit.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alertes et invites > Circuit**.
- 4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
- 5 Sélectionnez **Bannière de circuit personnalisée**.
- 6 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Utilisation de la veille automatique

Vous pouvez utiliser la fonction Veille automatique pour activer automatiquement le mode veille au bout de 5 minutes d'inactivité. En mode veille, l'écran est éteint et les capteurs, le Bluetooth et le GPS sont désactivés.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Veille automatique**.

Utilisation d'Auto Pause

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

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre d'activité est arrêté ou en pause.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Minuteur > Pause Auto**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez, sélectionnez **Si arrêté**.
 - Sélectionnez **Personnalisé** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.
- 5 Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option ([Ajout d'un écran de données, page 67](#)).

Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de Défilement automatique pour parcourir automatiquement tous les écrans de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données** >  > **Défilement automatique**.
- 4 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Démarrage automatique du chrono

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Cette option démarre le chronomètre d'activité ou vous rappelle de le faire, afin que vous puissiez enregistrer vos données lors de votre sortie à vélo.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Minuteur** > **Mode de démarrage du chrono**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Manuel**, puis sélectionnez  pour démarrer le chronomètre d'activité.
 - Sélectionnez **Averti** pour afficher un rappel visuel lorsque vous atteignez la vitesse d'avertissement de départ.
 - Sélectionnez **Auto** pour démarrer le chronomètre d'activité automatiquement lorsque vous atteignez la vitesse définie.

Verrouillage et déverrouillage du compteur de vélo

Vous pouvez activer l'option Verrouillage automatique pour verrouiller automatiquement le compteur de vélo afin d'éviter toute pression accidentelle sur un bouton pendant une activité.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Verrouillage automatique**.

Pendant une activité, maintenez n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller l'appareil.

Modification des paramètres de satellite

Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position GPS plus rapide, vous pouvez activer l'option GNSS multiple ou GNSS multiple multibande. L'utilisation du GPS et d'un deuxième réseau de satellites réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Systèmes satellite**.
- 4 Sélectionnez une option.

Paramètres du téléphone

Sélectionnez  > Téléphone.

Activer : permet d'activer Bluetooth.

REMARQUE : les autres paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque vous activez la technologie Bluetooth.

Nom de l'appareil : permet d'entrer un nom d'usage identifiant vos appareils avec Bluetooth.

Coupler un smartphone : connecte votre appareil à un smartphone compatible Bluetooth. Ce paramètre vous permet d'utiliser les fonctions connectées Bluetooth, notamment LiveTrack et les chargements d'activités sur Garmin Connect.

Synchroniser maintenant : permet de synchroniser votre appareil avec votre smartphone compatible.

Smart Notifications : permet d'activer les notifications téléphoniques depuis votre smartphone compatible.

Notifications manquées : affiche les notifications en cas d'appels manqués depuis votre smartphone compatible.

Sign. des réponses aux messages : active les signatures dans vos réponses aux SMS. Cette fonction est disponible avec les smartphones Android compatibles.

Paramètres système

Sélectionnez  > Système.

- Paramètres d'affichage ([Paramètres d'affichage, page 73](#))
- Paramètres de widget ([Personnalisation de la série des widgets, page 74](#))
- Paramètres d'enregistrement de données ([Paramètres d'enregistrement de données, page 74](#))
- Paramètres de l'appareil ([Modification des unités de mesure, page 75](#))
- Paramètres de tonalité ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 75](#))
- Paramètres de langue ([Modification de la langue de l'appareil, page 75](#))

Paramètres d'affichage

Sélectionnez  > Système > Affichage.

Luminosité automatique : permet de régler automatiquement la luminosité du rétroéclairage suivant la luminosité ambiante.

Luminosité : permet de régler la luminosité du rétroéclairage.

Temporisation du rétroéclairage : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

Mode Couleur : permet de choisir l'affichage des couleurs Sombre ou Clair. Vous pouvez sélectionner l'option Auto pour laisser l'appareil régler automatiquement les couleurs en fonction de l'heure.

Capture d'écran : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil en appuyant sur .

Utilisation du rétroéclairage

Vous pouvez sélectionner n'importe quelle touche pour activer le rétroéclairage.

REMARQUE : vous pouvez ajuster la temporisation du rétroéclairage ([Paramètres d'affichage, page 73](#)).

1 Sélectionnez  > Système > Affichage.

2 Sélectionner une option :

- Pour autoriser l'appareil à régler automatiquement la luminosité en fonction de la luminosité ambiante, activez **Luminosité automatique**.
- Pour régler manuellement la luminosité, désactivez **Luminosité automatique**, sélectionnez **Luminosité**, puis  ou .

Personnalisation des résumés de widget

- 1 Faites défiler l'écran jusqu'au bas de l'écran d'accueil.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter des résumés de widget** pour ajouter un résumé à la série.
 - Sélectionnez un résumé de widget, puis sélectionnez **Retrier** pour modifier sa position dans la série de résumés.
 - Sélectionnez un résumé, puis sélectionnez **Supprimer** pour le retirer de la série des résumés.

Personnalisation de la série des widgets

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

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Widgets**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter des widgets** pour ajouter un widget à la série.
 - Sélectionnez un widget, puis sélectionnez **Retrier** pour modifier sa position dans la série de widgets.
 - Sélectionnez un widget, puis sélectionnez **Supprimer** pour le retirer de la série des widgets.

Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez  > **Système** > **Enregistrement de données**.

Cadence moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas ([Moyenne de données pour la cadence ou la puissance, page 44](#)).

Puissance moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de puissance qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas ([Moyenne de données pour la cadence ou la puissance, page 44](#)).

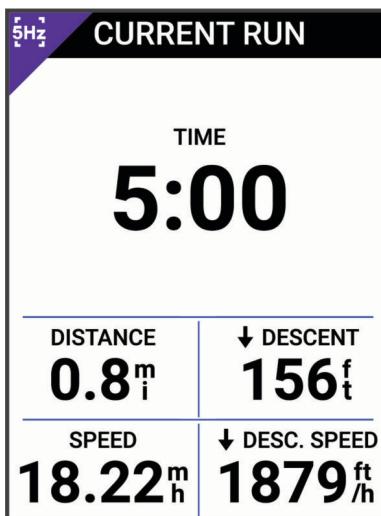
Enregistrer la VFC : permet à l'appareil d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité.

GPS 5 Hz : permet de configurer l'appareil pour enregistrer des données haute fréquence pendant les descentes ([Enregistrement de données 5Hz, page 75](#)).

Enregistrement de données 5Hz

L'Edge MTB peut enregistrer des données à une fréquence de 5 Hz, ce qui permet une analyse plus précise de la position pendant les descentes.

Lorsque cette fonction est activée, l'appareil enregistre les données à 5 Hz lors des descentes pour les profils d'activité **VTT Enduro** et **VTT de descente** (*Profils d'activité de vélo*, page 65). Le compteur de vélo Edge affiche un indicateur 5 Hz sur le chrono pendant une descente et dans le résumé d'activité.



REMARQUE : l'enregistrement en 5 Hz n'est pas actif en mode économie d'énergie.

Une fois l'activité terminée et enregistrée, les données de descente à 5 Hz peuvent être consultées sur votre compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 61).

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de température, de poids, ainsi que les formats de position et d'heure.

- 1 Sélectionnez > **Système** > **Unités**.
- 2 Sélectionnez un type de mesure.
- 3 Sélectionnez une unité de mesure pour ce paramètre.

Mise sous tension et arrêt de l'appareil

- 1 Sélectionnez > **Système**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour modifier le paramètre des alertes et notifications, sélectionnez **Tonalités**.
 - Pour modifier le paramètre des touches, sélectionnez **Touches sonores**.

Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez > **Système** > **Langue**.

Fuseaux horaires

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

Configuration du mode Affichage étendu

Vous pouvez utiliser votre compteur de vélo Edge MTB comme moniteur externe pour afficher les écrans de données d'une montre multisport Garmin compatible. Par exemple, vous pouvez coupler une montre Forerunner compatible pour afficher ses écrans de données sur votre ordinateur de vélo Edge pendant un triathlon.

- 1 Sur votre compteur de vélo Edge, sélectionnez  > **Écran étendu** > **Coupl. montre**.
- 2 Sur votre montre Garmin compatible, sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Capteurs et accessoires** > **Ajouter Nouveau** > **Écran étendu**.
- 3 Suivez les instructions qui s'affichent sur l'écran de votre ordinateur de vélo Edge et sur votre montre Garmin pour terminer la procédure de couplage.

Une fois les deux appareils couplés, les écrans de données de votre montre s'affichent sur l'ordinateur de vélo Edge.

REMARQUE : les fonctions normales de l'Edge sont désactivées lorsque le mode Affichage étendu est activé.

Une fois votre montre Garmin compatible couplée avec votre ordinateur de vélo Edge, ils se connecteront automatiquement la prochaine fois que vous utiliserez le mode Affichage étendu.

Sortie du mode Affichage étendu

Lorsque l'appareil est en mode Affichage étendu, sélectionnez  > **Quitter le mode Affichage étendu** > .

Informations sur l'appareil

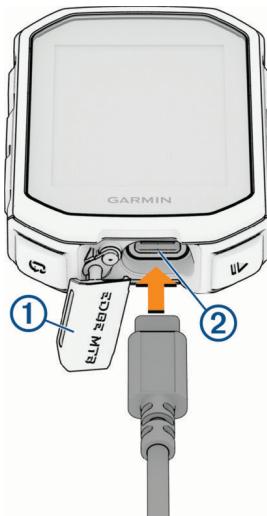
Chargement de l'appareil

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

REMARQUE : l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées ([Caractéristiques, page 84](#)).

- 1 Retirez le cache étanche  du port USB .



- 2 Branchez le câble sur le port de recharge de l'appareil.
- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.
- 4 Chargez complètement l'appareil.

Une fois l'appareil chargé, fermez le capuchon étanche.

A propos de la batterie

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.

Installation du support pour VTT

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

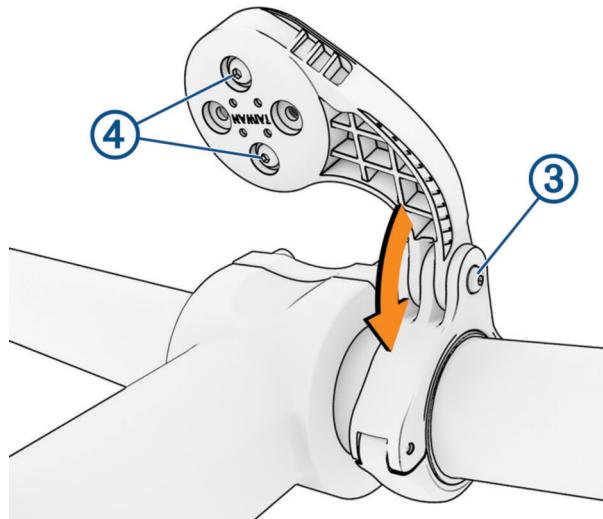
- 1 Pour installer l'appareil Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Utilisez la clé Allen de 3 mm pour retirer la vis ① du connecteur pour guidon ②.



- 3 Sélectionner une option :
 - Si le diamètre du guidon est de 25,4 mm ou 26 mm, placez le tampon le plus épais autour du guidon.
 - Si le diamètre du guidon est de 31,8 mm, placez le tampon le plus fin autour du guidon.
 - Si le diamètre de la tige de selle est de 35 mm, n'utilisez pas de tampon.
- 4 Placez le connecteur du guidon autour du guidon de sorte que le bras de fixation se trouve au-dessus du tube de vélo.

5 Utilisez la clé Allen de 3 mm pour desserrer la vis **③** du bras de fixation. Placez le bras, puis resserrez la vis.

REMARQUE : Garmin recommande de serrer la vis pour fixer fermement le bras de fixation, en respectant un couple de serrage maximal de 20 po/lb (2,26 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.

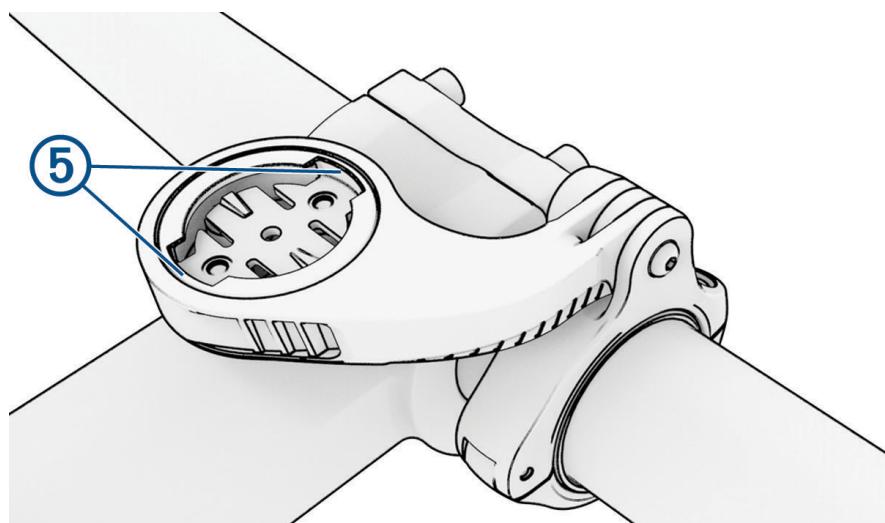


6 Si nécessaire, retirez les deux vis à l'arrière du support **④** à l'aide de la clé Allen de 2 mm. Retirez et faites pivoter le connecteur, puis remettez les vis en place pour modifier l'orientation du support.

7 Réinstallez et serrez les vis sur le connecteur du guidon.

REMARQUE : Garmin recommande de serrer les vis pour fixer fermement le support, en respectant un couple de serrage maximal de 7 po/lb (0,8 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.

8 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil Edge avec les encoches du support pour vélo **⑤**.



9 Appuyez légèrement sur l'appareil Edge et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

Retrait de l'Edge

1 Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.

2 Retirez l'Edge du support.

Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'un boulon

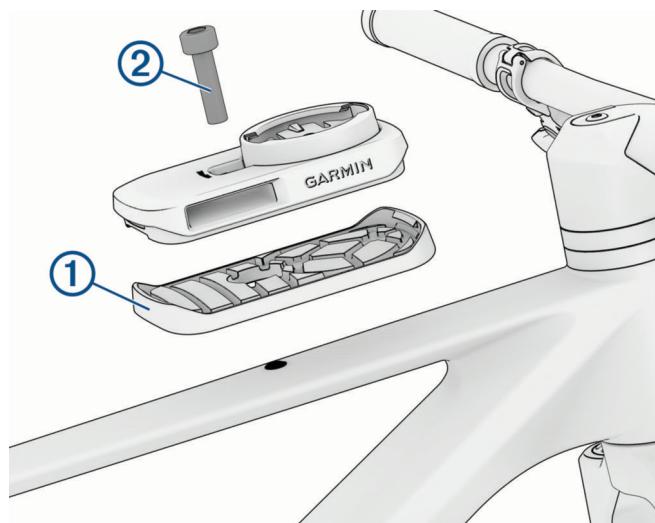
Vous pouvez utiliser le support de montage sur tube supérieur pour installer votre compteur de vélo Edge. Pour optimiser la réception GPS et la visibilité de l'écran, il est recommandé de positionner le support pour vélo de sorte que l'appareil soit parallèle au sol et que l'avant soit orienté vers le ciel.

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

1 Pour installer l'ordinateur de vélo Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.

2 Placez le tampon en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.

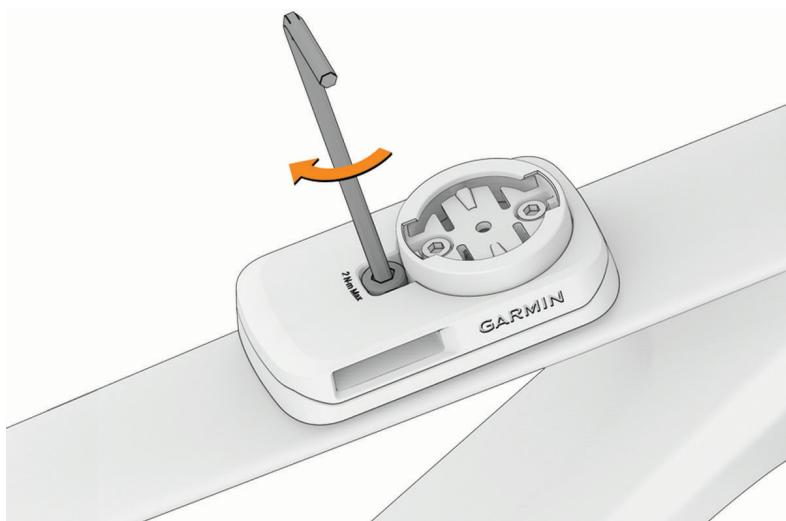
Deux tampons en caoutchouc sont inclus pour que vous puissiez choisir celui qui convient le mieux à votre vélo. Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.



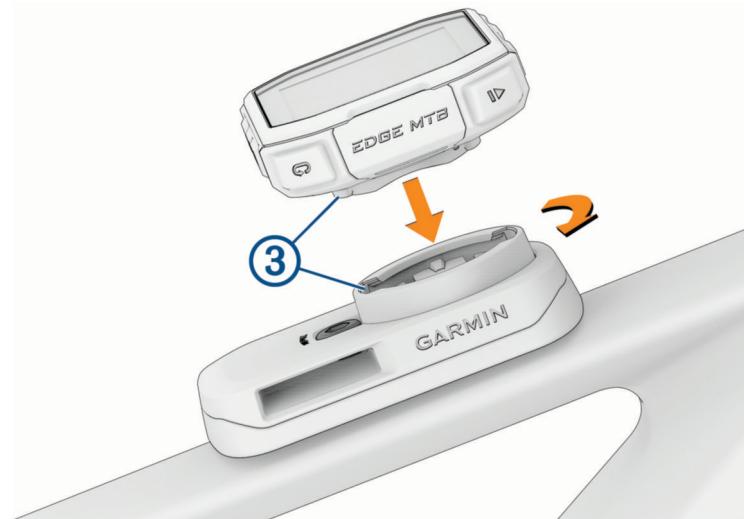
3 Placez le support pour vélo sur le tube supérieur du vélo.

4 Utilisez une clé hexagonale de 4 mm pour fixer solidement le support pour vélo à l'aide du boulon fourni ②.

REMARQUE : il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis. Garmin recommande un couple de serrage de 17,7 po/lb (2,0 Nm).



- 5 Alignez les languettes à l'arrière de l'ordinateur de vélo Edge avec les encoches du support pour vélo **③**.
- 6 Appuyez légèrement sur le compteur de vélo et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

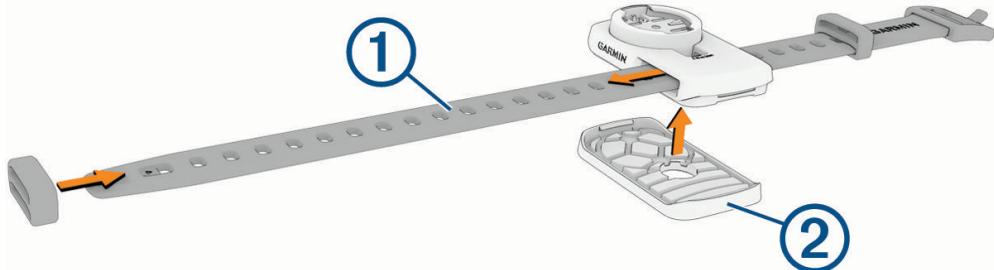


Installation du support de montage sur tube supérieur à l'aide d'une sangle

Vous pouvez utiliser le support de montage sur tube supérieur pour installer votre compteur de vélo Edge. Pour optimiser la réception GPS et la visibilité de l'écran, il est recommandé de positionner le support pour vélo de sorte que l'appareil soit parallèle au sol et que l'avant soit orienté vers le ciel.

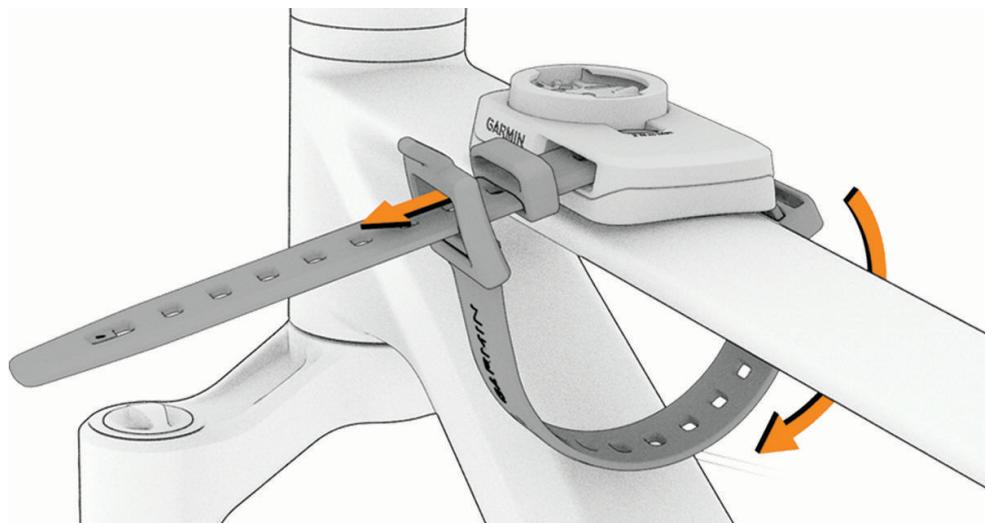
REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

- 1 Pour installer l'appareil, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Insérez la sangle dans les fentes situées sur les côtés du support **①**.
Les logos Garmin (sur le support et sur la sangle) doivent être placés dans le bon sens.



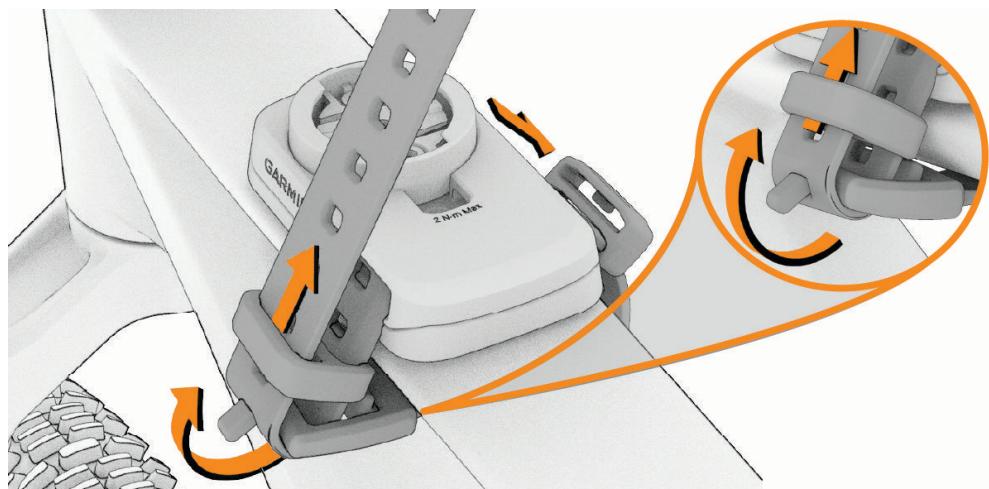
- 3 Faites glisser le passe-sangle sur la sangle.
- 4 Placez le tampon en caoutchouc **②** à l'arrière du support pour vélo.
Deux tampons en caoutchouc sont inclus pour que vous puissiez choisir celui qui convient le mieux à votre vélo. Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.
- 5 Placez le support pour vélo sur le tube supérieur du vélo.

- 6 Enroulez l'extrémité de la sangle avec la boucle autour du cadre, puis passez l'autre extrémité dans la boucle.

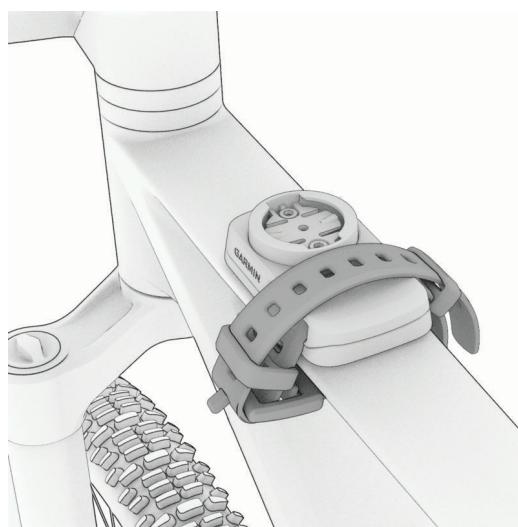


- 7 Tirez fermement pour tendre légèrement la sangle, repliez-la sur la languette (partie métallique) et glissez-la dans le passe-sangle.

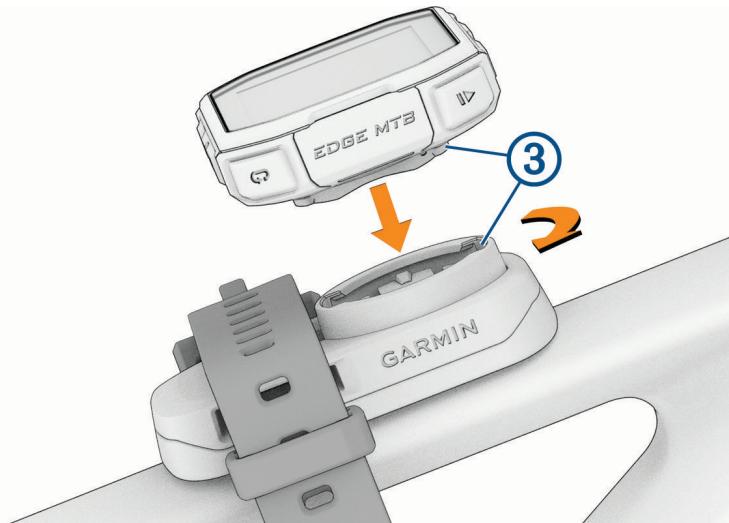
La languette s'insère dans une encoche de la sangle.



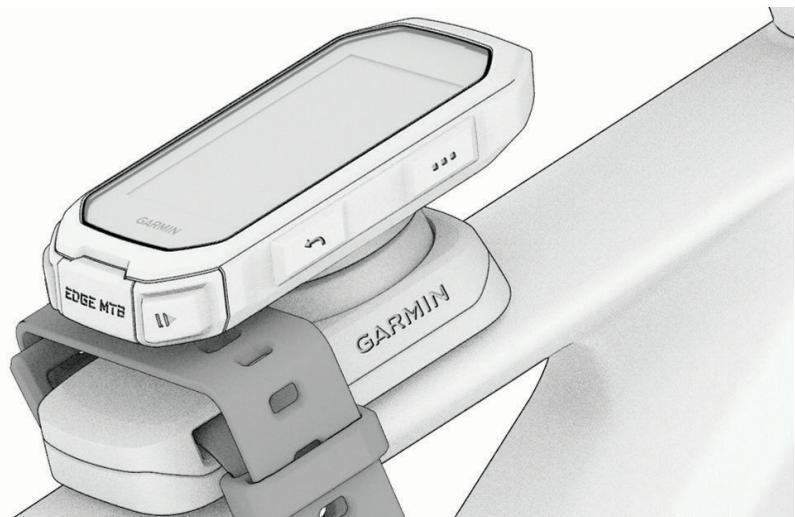
- 8 Repliez l'excédent de sangle dans le support et fixez-le dans le passe-sangle.



9 Alignez les languettes à l'arrière de l'ordinateur de vélo Edge avec les encoches du support pour vélo ③.



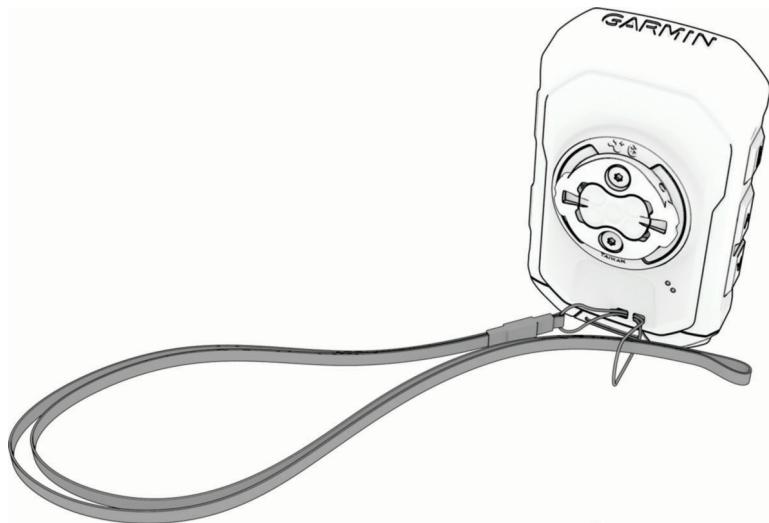
10 Appuyez légèrement sur le compteur de vélo et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.



Fixation d'une sangle

Vous pouvez utiliser la sangle en option pour fixer le compteur de vélo Edge au guidon de votre vélo.

- 1 Au dos de l'appareil, insérez la boucle de la sangle dans la fente.



- 2 Faites passer l'autre extrémité de la sangle à travers la boucle, puis tirez pour serrer.

Entretien de l'appareil

AVIS

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

Évitez de mettre l'appareil en contact avec des nettoyants chimiques, des solvants, de la crème solaire ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port USB.

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

Nettoyage de l'appareil

AVIS

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

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

- 2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

Nettoyage du port USB

- 1 Éteignez l'appareil et débranchez-le de sa source d'alimentation.

- 2 Nettoyez le port USB à l'aide d'un chiffon doux, propre et non pelucheux ou d'un coton-tige.

REMARQUE : si nécessaire, humidifiez légèrement le chiffon ou le coton-tige avec de l'alcool isopropylique.

- 3 Laissez l'appareil sécher complètement avant de le brancher à nouveau sur une source d'alimentation.

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un smartphone via la technologie Bluetooth. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système ([Paramètres système, page 73](#)). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express ([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 cartographiques
- REMARQUE :** les mises à jour cartographiques sont disponibles via Garmin Express.
- 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 l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible ([Coupillage du téléphone, page 50](#)).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.

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

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et télécharger l'application Garmin Express.

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

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

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 14 heures Jusqu'à 26 heures en mode économie d'énergie (Activation du mode Économie d'énergie, page 86)
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)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 5,45 dBm maximum
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](#).

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

1 Sélectionnez .

2 Sélectionnez **Système > Informations légales**.

3 Sélectionnez .

Dépannage

Réinitialisation du compteur de vélo Edge

Si le compteur de vélo ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Cette opération n'efface aucune donnée ou paramètre.

Maintenez  enfoncé pendant 12 secondes.

Le compteur de vélo se réinitialise et se rallume.

Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer les paramètres et profils d'activité par défaut. Cette opération ne supprimera pas l'historique ni les données d'activité comme les activités à vélo, les entraînements et les parcours.

Sélectionnez  > **Système > Réinitialisation de l'appareil > Réinitialiser les paramètres par défaut > **.

Effacer les paramètres et les données utilisateur

Vous pouvez effacer toutes les données utilisateur et restaurer les paramètres d'origine de l'appareil. Cette opération supprime l'intégralité de votre historique et de vos données, comme vos activités à vélo, vos entraînements et vos parcours, et réinitialise les paramètres et les profils d'activité. Cette opération ne supprime pas les fichiers que vous avez ajoutés sur votre appareil depuis votre ordinateur.

Sélectionnez  > **Système > Réinitialisation de l'appareil > Supprimer les données et réinitialiser les paramètres > **.

Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre compteur de vélo Edge.

1 Appuyez huit fois sur .

2 Sélectionnez .

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Activez le mode **Économie d'énergie** (*Activation du mode Économie d'énergie*, page 86).
- Diminuez la luminosité du rétroéclairage (*Utilisation du rétroéclairage*, page 73) ou activez le paramètre **Luminosité automatique** (*Paramètres d'affichage*, page 73).
- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage*, page 73).
- Activez la fonction **Veille automatique** (*Utilisation de la veille automatique*, page 71).
- Désactivez la fonction sans fil **Téléphone** (*Paramètres du téléphone*, page 73).
- Sélectionnez le paramètre **GPS** (*Modification des paramètres de satellite*, page 72).
- Supprimez les capteurs sans fil que vous n'utilisez plus.

Activation du mode Économie d'énergie

Le mode économie d'énergie vous permet de régler les paramètres afin de prolonger l'autonomie de la batterie pour les longs trajets.

1 Sélectionnez  > **Économie d'énergie** > **Activer**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Réduire le rétroéclairage** pour réduire la luminosité du rétroéclairage.

- Sélectionnez **Masquer la carte** pour masquer l'écran de la carte.

REMARQUE : lorsque cette option est activée, les invites de changement de direction s'affichent quand même.

- Sélectionnez **Systèmes satellite** pour modifier les paramètres des satellites.

Une estimation de l'autonomie restante s'affiche en haut de l'écran.

Après votre activité, vous devez charger votre appareil et désactiver le mode économie d'énergie pour utiliser toutes les fonctionnalités de l'appareil.

Amélioration de la réception satellite GPS

• Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin :

- Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.

- Connectez votre appareil à l'application Garmin Connect à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin, 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.

Définition de votre altitude

Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.

1 Sélectionnez **Navigation** >  > **Définir l'altitude**.

2 Entrez l'altitude, puis sélectionnez .

Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

1 Sélectionnez  > **Système** > **Altimètre**.

2 Sélectionner une option :

- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**.

- Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Saisir manuellement**.

- Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model (DEM), sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le MNT**.

- Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Etalonnage du compas

AVIS

Etalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre appareil a été étalonné 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 Sélectionnez  > **Système** > **Étalonner compas**.

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Données de température

L'appareil peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'appareil met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

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 téléphone.
- 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 téléphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez  puis **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- Vous pouvez maintenir  enfoncé et sélectionner **Téléphone** > **État** > **Coupler un smartphone** pour activer manuellement le mode couplage.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Faites défiler la liste jusqu'à l'avant-dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au dixième élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Sélectionnez votre langue.

Pièces de recharge

Des pièces de recharge sont disponibles pour cet appareil. Contactez votre revendeur Garmin ou rendez-vous sur le site garmin.com pour obtenir plus d'informations.

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 recharge.

Annexes

Champs de données

REMARQUE : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires compatibles. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur l'appareil. Certains champs de données représentent des groupes de données connexes, par exemple la cadence ou la puissance.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect.

Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.

Dynamiques de cyclisme

Nom	Description
Pic phase puis. gauche moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Phase de puissance à gauche moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
DCP moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
Phase de puissance à droite moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Pic phase puis. à droite moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Pic phase puis. gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Phase de puissance à gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Décalage centre plate-forme pour le circuit	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
Pic phase puis. droite circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Phase de puissance à droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Temps en position assise sur le circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse sur le circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.

Nom	Description
Pic de phase de puissance à gauche	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase de puissance à gauche	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Décal. centre de plate-forme	Répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
Pic de phase de puissance à droite	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase de puissance à droite	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance à parcourir	La distance en avance ou en retard par rapport au Virtual Partner.
Odomètre	Compte de la distance parcourue sur l'ensemble des trajets. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.

Vélo électrique

Nom	Description
Mode assistance	Le mode assistance du vélo électrique.
Batterie du vélo électrique	Le niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Conseil changements vitesse	Des recommandations de changement de vitesse en fonction de vos efforts actuels. Sur votre vélo électrique, vous devez activer le mode permettant le changement manuel des vitesses.
Autonomie restante	Une estimation de la distance que vous pouvez parcourir en fonction des paramètres actuels de votre vélo électrique ainsi que du niveau de batterie restant.
AUTONOMIE INTELLIGENTE	Estimation de la distance sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister, en tenant compte du terrain local.

Champs de distance

Nom	Description
VAM 30s	Moyenne de déplacement sur 30 secondes de la vitesse moyenne de l'ascension.
Vitesse de descente verticale sur 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse de descente.
Ascension au point de parcours suivant	La distance qu'il reste à grimper jusqu'au prochain point de votre parcours.
Ascension restante	Pendant un entraînement ou une course, il s'agit de la distance qu'il reste à grimper lorsque vous utilisez un objectif d'altitude.
VAM moyenne	La vitesse moyenne d'ascension pour l'activité en cours.
Vitesse de descente verticale moyenne	La vitesse de descente moyenne.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Pente	Calcul de la montée (altitude) selon la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
VAM pour le circuit	La vitesse moyenne d'ascension pour le circuit en cours.
Vitesse de descente verticale sur le circuit	Vitesse de descente pour le circuit en cours.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.
VAM	La vitesse moyenne d'ascension pour l'activité en cours.
Vitesse de descente verticale	Vitesse de descente au fil du temps.

Force

Nom	Description
Force 3 s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force 10 s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force 30 s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force moyenne	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant une activité, en newtons.
Force	Force exercée sur la surface des pédales, en newtons.
Force circuit	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force norm. circuit	Force normalisée exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force dernier circuit	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant le circuit précédent, en newtons.
Force norm. der. circuit	Force normalisée exercée sur la surface des pédales pendant le circuit précédent, en newtons.
Force max.	Force maximale exercée sur la surface des pédales pendant une activité, en newtons.
Force max. circuit	Force maximale exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force normalisée	Force normalisée exercée sur la surface des pédales, en newtons.

Vitesses

Nom	Description
Niveau de charge de la batterie Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Mode de changement de vitesse Di2	Le mode de changement de vitesse activé pour un capteur Di2.
Plateau avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie du capteur de vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Plateau arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

Visuel

Nom	Description
Cadence (Barres)	Un graphique à barres affichant vos données de cadence à vélo actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de cadence	Un graphique linéaire affichant vos données de cadence à vélo pour l'activité en cours.
Compas	Représentation visuelle de la direction dans laquelle pointe l'appareil.
Graphique d'altitude	Un graphique linéaire indiquant votre altitude actuelle, l'ascension totale et la descente totale pour l'activité en cours.
Barres de fréquence cardiaque	Un graphique à barres affichant vos données de fréquence cardiaque actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de la fréquence cardiaque	Un graphique linéaire affichant vos données de fréquence cardiaque actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Zones de fréquence cardiaque (Barres)	Graphique à barres représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5).
Carte	Représentation visuelle des caractéristiques physiques aux alentours et de la direction dans laquelle l'appareil se dirige.
Puissance (Barres)	Un graphique à barres affichant votre puissance moyenne sur 3 secondes pendant l'activité en cours.
Graphique de puissance	Un graphique linéaire affichant votre puissance moyenne sur 3 secondes pendant l'activité en cours.
Vitesse (Barres)	Un graphique à barres affichant vos données de vitesse actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de vitesse	Un graphique linéaire affichant votre vitesse pour l'activité en cours.

Champs de fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve de FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC maximale en pourcentage	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
% moy. de la FC de réserve	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Moy. de la FC maximale en %	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 ou à un autre appareil équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
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).
% FC de réserve circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque dans le circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC maximale en % du 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.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

Feux

Nom	Description
État de la batterie	Niveau de charge de la batterie restant d'un accessoire d'éclairage pour vélo.
Etat de l'angle du faisceau	Mode de faisceau du feu avant.
Mode d'éclairage	Mode de configuration du réseau de lumières.
Feux connectés	Nombre de feux connectés.

Performances de VTT

Nom	Description
Constance sur 60 secondes	Moyenne de déplacement sur 60 secondes du score de constance.
Difficulté sur 60 secondes	Moyenne de déplacement sur 60 secondes du score de difficulté.
Constance	Mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.
Difficulté	Mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.
Constance sur le circuit	Score de constance global pour le circuit en cours.
Difficulté du circuit	Score de difficulté global pour le circuit en cours.

Champs de navigation

Nom	Description
Ascension restante	Pendant un entraînement ou une course, il s'agit de la distance qu'il reste à grimper lorsque vous utilisez un objectif d'altitude.
Ascension au point de parcours suivant	La distance qu'il reste à grimper jusqu'au prochain point de votre parcours.
Distance point du parcours	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain point de votre parcours.
point de destination	Position de votre destination finale.
Distance au point	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain point.
Distance jusqu'à destination	Distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance au suivant	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA à destination	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Cap	Direction que vous suivez.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps jusqu'à destination	Estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au suivant	Estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au point	Temps restant jusqu'au prochain point.

Autres champs

Nom	Description
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Calories	Nombre de calories totales brûlées.
Intensité signal GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Coucher du soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
T° minimale sur les dernières 24 heures	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
T° maximale sur les dernières 24 heures	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Champs de données de puissance

Nom	Description
% FTP	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre 3 s	Moyenne glissante sur 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 3s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre 10 s	Moyenne glissante sur 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 10s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre 30 s	Moyenne glissante sur 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 30s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Watts/kg en moyenne	La puissance moyenne en watts par kilogramme.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Kilojoules	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

Nom	Description
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
NP circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Normalized Power dernier circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Watts/kg pour le circuit	La puissance moyenne en watts par kilogramme pour le circuit en cours.
Puissance maximale du circuit	Puissance maximale pour le circuit en cours.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Normalized Power	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité du coup de pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
Puissance	Cyclisme. Puissance actuelle en watts.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle (1 à 9) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
TSS	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.
Watts/kg	Puissance en watts par kilogramme.

Smart Trainer

Nom	Description
Commandes du trainer	Au cours d'un entraînement, la force de résistance appliquée par un home trainer.

Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.

Champs de chrono

Nom	Description
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et pédaliez pendant 10 minutes, que vous arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour pédaler pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.
Temps d'avance	Le temps en avance ou en retard par rapport au Virtual Partner.
TEMPS DU SEGMENT	Le temps passé à courir sur un segment pendant l'activité en cours.
Delta intermédiaire des portes chronométrage	Pendant une descente avec portes de chronométrage, différence entre votre temps intermédiaire actuel et votre meilleur temps intermédiaire jusqu'alors.

Entraînements

Nom	Description
Calories requises	Lors d'un entraînement, calories restantes lorsque vous avez un objectif calorique.
Distance à parcourir	Lors d'un entraînement ou d'un parcours, distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.
Durée	Le temps restant pour l'étape d'entraînement en cours.
Fréquence cardiaque requise	lors d'un entraînement, valeur supérieure ou inférieure à votre objectif de fréquence cardiaque.
Cible principale	Pendant un entraînement, la cible pour l'étape d'entraînement principale.
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Cible secondaire	Pendant un entraînement, la cible pour une étape d'entraînement secondaire.
Distance étape	Pendant un entraînement, la distance pour l'étape en cours.
Durée	Le temps écoulé pour l'étape d'entraînement en cours.
Temps restant	Lors d'un entraînement ou sur un parcours, il s'agit du temps restant lorsque vous avez un objectif de temps.
Comparaison d'entraînement	Graphique comparant votre effort actuel à l'objectif d'entraînement.
Étape d'entraînement	Pendant un entraînement, étape actuelle sur le nombre total d'étapes.

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
Supérieure	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	De 1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter* (*Entraînement et compétition avec un capteur de puissance*) (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire, puissance augmentée

Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

support.garmin.com