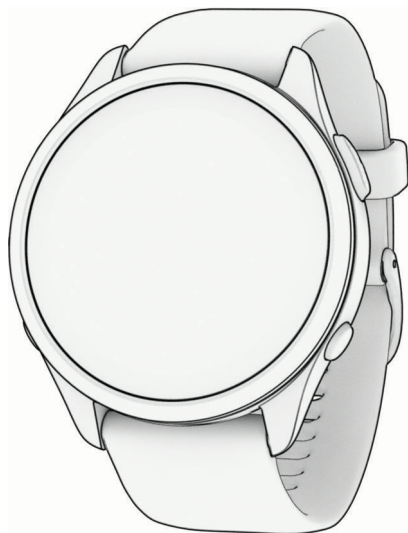


**GARMIN®**



# MONTRE DE LA SÉRIE FORERUNNER® 165

---

**Manuel d'utilisation**

© 2024 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ®, and TracBack® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la série HRM-Pro™, PacePro™, temple™ et Varia™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Shimano STEPS™ est une marque déposée de Shimano, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A04714, AA4714

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>	Personnalisation des activités et des applications.....	11
Configuration de votre montre.....	1	Ajout ou suppression d'une activité favorite.....	12
Présentation.....	1	Déplacement d'une activité dans la liste des applications.....	12
État du GPS et icônes d'état.....	2	Création d'une activité personnalisée.....	12
Activation et désactivation de l'écran tactile.....	2	<b>Aspect.....</b>	<b>12</b>
Utilisation de la montre.....	3	Paramètres de cadran de montre.....	12
<b>Activités et applications.....</b>	<b>3</b>	Personnalisation du cadran de montre.....	13
Démarrage d'une activité.....	3	Résumés de widget.....	14
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	3	Affichage de la série de résumés de widget.....	17
Arrêt d'une activité.....	4	Personnalisation de la série.....	17
Évaluation d'une activité.....	4	Body Battery.....	17
Activités en extérieur.....	4	Affichage du résumé de widget Body Battery.....	18
Prêt... Partez.....	5	Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	18
Course sur piste.....	6	Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque.....	19
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	6	Affichage du résumé du widget Météo.....	19
Enregistrement d'une activité d'ultrafond.....	6	Mise à jour de la position météo..	19
Natation.....	6	Suivi de l'hydratation.....	19
Pratique de la natation.....	7	Utilisation du résumé du widget de suivi de l'hydratation.....	20
Natation en eau libre.....	7	Santé féminine.....	20
Astuces pour les activités de natation.....	7	Suivi du cycle menstruel.....	20
Terminologie de la natation.....	8	Suivi de grossesse.....	20
Types de nage.....	8	Utilisation du résumé de widget Niveau de stress.....	20
Repos automatique et repos manuel.....	8	Temps de récupération.....	21
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	9	Affichage de votre temps de récupération.....	21
Activités en salle.....	9	Fréquence cardiaque de récupération.....	21
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	9	Mesures des performances.....	21
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	10	A propos des estimations de la VO2 max.....	22
Health Snapshot™.....	10	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	24
Enregistrement d'une activité de musculation.....	10	État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	25
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	11		
Enregistrement d'une activité HIIT... Minuteurs HIIT.....	11		

A propos de la fonction Training Effect.....	26
Commandes.....	27
Affichage du menu des commandes.....	29
Personnalisation du menu des commandes.....	29
Garmin Pay.....	30
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	30
Règlement des achats avec votre montre.....	30
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	31
Modification de votre code Garmin Pay.....	31
Rapport matinal.....	31
Personnalisation de votre rapport matinal.....	31

## **Entraînement..... 32**

Entraînement pour une course.....	32
Calendrier des courses et course principale.....	32
Paramètres de santé et de bien-être....	33
Objectif automatique.....	33
Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	33
Activation de l'alarme invitant à bouger.....	34
Suivi du sommeil.....	34
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	34
Personnalisation du mode sommeil.....	34
Utilisation du mode Ne pas déranger.....	34
Minutes intensives.....	35
Gain de minutes intensives.....	35
Move IQ.....	35
Entraînements.....	35
Entraînement de Garmin Connect....	35
Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect....	36
Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre.....	36
Début d'un entraînement.....	36

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	37
Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement.....	37
A propos du calendrier d'entraînement.....	37
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	37
Programmes Adaptive Training....	37
Entraînements fractionnés.....	38
Personnalisation d'un entraînement fractionné.....	38
Lancement d'un entraînement fractionné.....	39
Arrêt d'un entraînement fractionné..	39
Entraînement PacePro.....	39
Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect....	39
Démarrage d'un programme PacePro.....	40
Création d'un programme PacePro sur votre montre.....	41
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	41
Annulation d'un objectif d'entraînement.....	41
Utilisation des alertes de course et de marche.....	42
Activation de l'auto-évaluation.....	42

## **Historique..... 42**

Utilisation de l'historique.....	43
Records personnels.....	43
Consultation de vos records personnels.....	43
Restauration d'un record personnel.....	44
Suppression des records personnels.....	44
Affichage des totaux de données.....	44
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque.....	44
Suppression de l'historique.....	44
Gestion de données.....	44
Suppression de fichiers.....	45

## **Fonctions de fréquence cardiaque.. 45**

Fréquence cardiaque au poignet.....	45	<b>Capteurs et accessoires.....</b>	<b>53</b>
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	45	Capteurs sans fil.....	54
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	46	Couplage de vos capteurs sans fil.....	55
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	46	Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	55
Fréquence cardiaque en natation.....	46	Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	55
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	46	Puissance de course.....	56
Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	47	Paramètres de puissance de course.....	56
Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité.....	47	Dynamiques de course à pied.....	56
Oxymètre de pouls.....	48	Entraînement avec dynamiques de course.....	57
Obtention d'un relevé de SpO2.....	49	Jauges de couleur et données de dynamiques de course.....	57
Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	49	Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	58
Activation du mode Toute la journée.....	49	Repérage.....	58
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	49	Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	58
<b>Navigation.....</b>	<b>50</b>	tempe.....	58
Parcours.....	50	<b>Profil utilisateur.....</b>	<b>58</b>
Suivi d'un parcours sur votre appareil.....	50	Définition de votre profil utilisateur.....	58
Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	50	Paramètres de genre.....	59
Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	50	Affichage de l'âge physique.....	59
Affichage des détails d'un parcours.....	51	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	59
Enregistrement de votre position.....	51	Objectifs physiques.....	59
Affichage et modification de vos positions enregistrées.....	51	Définition de zones de fréquence cardiaque.....	60
Navigation vers une destination.....	51	Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre.....	60
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité.....	52	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	61
Arrêt de la navigation.....	52	Définition des zones de puissance.....	61
Carte.....	52	<b>Musique.....</b>	<b>61</b>
Ajout d'une carte à une activité.....	52	Téléchargement de contenu audio personnel.....	62
Recadrage et zoom de carte.....	53	Connexion à une source tierce.....	62
Paramètres de la carte.....	53	Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce.....	62
Compas.....	53	Déconnexion d'une source tierce.....	63
Étalonnage manuel du compas.....	53	Branchement du casque Bluetooth.....	63
		Écoute de musique.....	63
		Commandes du lecteur audio.....	64

Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté.....	64
Changement du mode Audio.....	65
<b>Connectivité.....</b>	<b>65</b>
Fonctions de connectivité du téléphone.....	65
Couplage du téléphone.....	65
Activation des notifications Bluetooth.....	65
Affichage des notifications.....	66
Réception d'un appel téléphonique entrant.....	66
Réponse à un message texte.....	66
Gestion des notifications.....	66
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	66
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone.....	67
Lecture de notifications sonores pendant une activité.....	67
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	67
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	68
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	68
Garmin Connect.....	68
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	69
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	69
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect....	69
Fonctions Connect IQ.....	70
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	70
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur...	70
<b>Fonctions de suivi et de sécurité.....</b>	<b>70</b>
Ajout de contacts d'urgence.....	71
Ajout de contacts.....	71
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	71
Demande d'assistance.....	72
Partage d'événement en temps réel....	72
Activation du partage d'événement en temps réel.....	72
<b>Horloges.....</b>	<b>72</b>
Définition d'une alarme.....	72
Modification d'une alarme.....	73
Utilisation du chronomètre.....	73
Démarrage du compte à rebours.....	74
Suppression d'un minuteur.....	74
Synchronisation de l'heure avec le GPS.....	74
Réglage manuel de l'heure.....	74
Ajout d'un autre fuseau horaire.....	74
Modification des autres fuseaux horaires.....	75
<b>Personnalisation de votre montre... 75</b>	
Paramètres d'applications et d'activités.....	75
Personnalisation des écrans de données.....	76
Ajout d'une carte à une activité.....	77
Alertes d'activité.....	77
Configuration d'une alerte.....	78
Paramètres des satellites.....	79
Étalonnage manuel du compas.....	79
Paramètres de la carte.....	79
Paramètres du gestionnaire de l'alimentation.....	79
Paramètres système.....	80
Paramètres de l'heure.....	80
Réglage des alarmes temps.....	81
Modification des paramètres d'écran.....	81
Modification des unités de mesure.....	81
<b>Informations sur l'appareil..... 81</b>	
Affichage des informations sur l'appareil.....	81
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	81
À propos de l'écran AMOLED.....	82
Chargement de la montre.....	82
Conseils pour charger la montre.....	82
Port de la montre.....	83
Entretien du.....	83
Nettoyage de la montre.....	84
Changement des bracelets.....	84

Caractéristiques techniques.....	84	<b>Annexes.....</b>	<b>91</b>
Informations sur l'autonomie de la batterie.....	85	Liste des activités.....	91
<b>Dépannage.....</b>	<b>85</b>	Champs de données.....	93
Mises à jour produit.....	85	Notes standard de la VO2 max.....	102
Configuration de Garmin Express....	85	Dimensions et circonférence des roues.....	102
Informations complémentaires.....	85		
Suivi des activités.....	85		
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas.....	85		
Le nombre de mes pas semble erroné.....	86		
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	86		
Le nombre d'étages gravis semble erroné.....	86		
Mes minutes intensives clignotent..	86		
Acquisition des signaux satellites.....	86		
Amélioration de la réception satellite GPS.....	87		
Redémarrage de la montre.....	87		
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	87		
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	88		
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	88		
Sortie du mode démo.....	88		
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?.....	88		
Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	89		
La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	89		
Les données de température de l'activité ne sont pas exactes.....	89		
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ?.....	89		
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?.....	90		
Mon casque ne se connecte pas à la montre.....	90		
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté.....	90		





# Introduction

## ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

## Configuration de votre montre

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

- Coupez la montre Forerunner avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect™ (*Couplage du téléphone, page 65*).
- Configurez les réseaux Wi-Fi® à proximité (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 68*).
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité, page 70*).
- Configurez la musique (*Musique, page 61*).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ (*Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 30*).

## Présentation



### ① Ecran tactile

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

### ② LIGHT

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

### ③ UP

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

#### ④ DOWN

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique ([Musique, page 61](#)).

#### ⑤ START · STOP










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

#### ⑥ BACK

- appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos pendant une activité, ou pour passer à la prochaine étape d'un entraînement.

## État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la barre d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que la montre recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du téléphone
	État de la technologie Wi-Fi(Forerunner music watches only)
	Etat de LiveTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	tempe™ Etat du capteur

## Activation et désactivation de l'écran tactile

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

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

- Pour activer ou désactiver l'écran tactile lors de l'utilisation de l'appareil ou pendant une activité, maintenez enfoncé le bouton **UP**, sélectionnez **Système > Tactile**, puis sélectionnez une option.
- Pour ajouter cette option au menu des commandes, voir ([Personnalisation du menu des commandes, page 29](#)).

## Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes ([Commandes, page 27](#)).  
Le menu des commandes fournit un accès rapide aux fonctions fréquemment utilisées, comme activer le mode Ne pas déranger, enregistrer une position et arrêter la montre.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série des résumés de widget ([Résumés de widget, page 14](#)).
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application ([Activités et applications, page 3](#)).
- Maintenez le bouton **UP** enfoncé pour personnaliser le cadran de la montre ([Personnalisation du cadran de montre, page 13](#)), régler les paramètres ([Paramètres système, page 80](#)), coupler des capteurs sans fil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 55](#)), et bien plus encore.

## Activités et applications


Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air ([Liste des activités, page 91](#)). Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base d'activités par défaut ([Création d'une activité personnalisée, page 12](#)). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 70](#)).

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

### Démarrage d'une activité

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

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

### Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 82](#)).
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires ([Activation et désactivation de l'écran tactile, page 2](#)).

## Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option.  
**REMARQUE** : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation (*Évaluation d'une activité, page 4*).
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ > En ligne droite**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération**, et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.

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

## Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Activation de l'auto-évaluation, page 42*).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité, page 4*).

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

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

## Activités en extérieur

L'appareil Forerunner est fourni avec des activités d'extérieur préchargées, comme la course à pied et le cyclisme. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter de nouvelles activités en fonction des activités par défaut, telles que la randonnée ou la natation. Vous pouvez également ajouter des activités personnalisées à votre appareil (*Création d'une activité personnalisée, page 12*).

## Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre montre peut être une course, un parcours à vélo ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger la montre avant de commencer l'activité ([Chargement de la montre, page 82](#)).

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

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



**REMARQUE :** pendant une activité, vous pouvez maintenir le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique ([Commandes du lecteur audio, page 64](#)).

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



**REMARQUE :** pour plus d'options de course, voir [Arrêt d'une activité, page 4](#).

## Course sur piste

Avant de commencer une course sur une piste, assurez-vous qu'il s'agit d'une piste standard de 400 m.

Vous pouvez utiliser l'activité de course sur piste pour enregistrer des données de course sur une piste en extérieur, notamment la distance en mètres et les intervalles.

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

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

- Attendez que la montre acquière des signaux satellite avant de démarrer une course sur circuit.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites au moins 3 tours pour étalonner la distance du circuit.  
Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.  
**REMARQUE** : la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit 4 tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

## Enregistrement d'une activité d'ultrafond

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ultrafond**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Commencez à courir.
- 5 Appuyez sur **BACK** pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.  
**REMARQUE** : vous pouvez configurer le paramètre Touche Lap pour enregistrer un circuit et démarrer le chrono de repos, démarrer le chrono de repos uniquement ou enregistrer un circuit uniquement ([Paramètres d'applications et d'activités, page 75](#)).
- 6 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **BACK** pour recommencer à courir.
- 7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 8 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

## Natation

### AVIS

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

**REMARQUE** : la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation.

## Pratique de la natation

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 3 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.  
L'appareil enregistre les données de natation uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 5 Démarrez votre activité.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 7 Lorsque vous vous reposez, appuyez sur **STOP** pour mettre le chronomètre d'activité en pause.
- 8 Appuyez sur **START** pour relancer le chronomètre d'activité.
- 9 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

## Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut ([Personnalisation des écrans de données, page 76](#)).

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

## Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer un intervalle quand vous nagez en eau libre.
- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.  
La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton **UP** enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.
- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine ([Repos automatique et repos manuel, page 8](#)).  
La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
- Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 9](#)).

## Terminologie de la natation

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

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

**Mouvement** : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez la montre.

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

## Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données, page 76*).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices ( <i>Entraînements avec le journal d'entraînement, page 9</i> )

## Repos automatique et repos manuel

**REMARQUE** : les données de natation ne sont pas enregistrées pendant une phase de récupération. Pour afficher d'autres écrans de données, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN.

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 75*).

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

Pendant une activité de natation en piscine ou en eau libre, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur BACK.



## Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur **BACK** pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **BACK**.  
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.  
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **BACK**.
  - Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

## Activités en salle

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

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

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

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

## Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

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

## Health Snapshot™

La fonction Health Snapshot enregistre plusieurs métriques de santé clés lorsque vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Vous pouvez ajouter la fonction Health Snapshot à la liste de vos activités ou applications favorites (*Ajout ou suppression d'une activité favorite, page 12*).

## Enregistrement d'une activité de musculation

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Musculation**.

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

**REMARQUE** : si aucun entraînement de musculation n'est téléchargé sur votre montre, vous pouvez sélectionner **Libre** > **START**, puis passer à l'étape 6.
- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).
- 5 Appuyez sur **START** > **Faire entraînement** > **START** > **Démarrer l'entraînement** pour lancer le chronomètre défini.
- 6 Commencez votre première série.

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

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

La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.
- 8 Si besoin, changez le nombre de répétitions.

**ASTUCE** : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.
- 9 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **BACK** pour démarrer votre série suivante.
- 10 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 11 Après la dernière série, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de série.
- 12 Sélectionnez **Arrêter l'entraînement** > **Enregistrer**.

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

- Ne regardez pas la montre pendant que vous effectuez vos répétitions.  
Vous ne devez utiliser votre montre qu'au début et à la fin de chaque répétition, ainsi que pendant les temps de pause.
- Concentrez-vous sur votre corps pendant que vous effectuez vos répétitions.
- Effectuez des exercices au poids du corps ou sans poids.
- Effectuez des répétitions régulières et de même amplitude.  
Chaque répétition est comptée à chaque fois que le bras portant la montre revient à sa position initiale.  
**REMARQUE** : les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.
- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.
- Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.  
Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur votre compte Garmin Connect pour afficher et modifier les informations sur votre activité.

## Enregistrement d'une activité HIIT

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **HIIT**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** (*Minuteurs HIIT*, page 11).
  - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur **START** pour démarrer votre première activité.  
L'appareil affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 6 Si nécessaire, appuyez sur **BACK** pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
- 7 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

### Minuteurs HIIT

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

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

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

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

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

## Personnalisation des activités et des applications

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

## Ajout ou suppression d'une activité favorite

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.  
Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
  - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

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

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

## Création d'une activité personnalisée

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

## Aspect

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

## Paramètres de cadran de montre

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

## Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 70](#)).

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour parcourir d'autres cadrans de montre préchargés.
- 5 Sélectionnez **START > Appliquer** pour activer un cadran de montre préchargé ou un cadran Connect IQ installé.
- 6 Si vous utilisez un cadran de montre préchargé, sélectionnez **START > Personnaliser**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Cadran**.
  - Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
  - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
  - Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
  - Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
  - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
  - Pour enregistrer les modifications, sélectionnez **Terminé**.
- 8 Pour enregistrer toutes les modifications, sélectionnez **Appliquer**.

## Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides (*Affichage de la série de résumés de widget, page 17*). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série, page 17*).

Nom	Description
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures ( <i>Body Battery</i> , page 17).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin®	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de de planning et de la date de la course.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées ( <i>Health Snapshot™</i> , page 10).
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit ( <i>État de variabilité de la fréquence cardiaque</i> , page 25).
Hydratation	Permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien ( <i>Téléchargement d'objets Connect IQ</i> , page 70).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Fonctions musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller ( <i>Personnalisation du mode sommeil</i> , page 34).
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone ( <i>Activation des notifications Bluetooth</i> , page 65).
Performances	Affiche les mesures de performance qui vous aident à suivre et à comprendre vos activités d'entraînement et vos performances en course ( <i>Mesures des performances</i> , page 21).

Nom	Description
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 32</i> ).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 ( <i>Obtention d'un relevé de SpO2, page 49</i> ). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir définis dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 32</i> ).
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés ( <i>Utilisation du résumé de widget Niveau de stress, page 20</i> ).
Météo	affiche la température actuelle et les prévisions météo.
Santé féminine	Affiche votre cycle actuel ou le statut du suivi de grossesse. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.



## Affichage de la série de résumés de widget

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

### 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

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



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

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

### 3 Sélectionner une option :

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


## Personnalisation de la série

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

### 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.

### 2 Sélectionnez **Aspect** > **Aperçu rapide**.

### 3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez un résumé, puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier l'emplacement du résumé dans la série.
- Sélectionnez un résumé, puis sélectionnez  pour supprimer le résumé de la série.
- Sélectionnez **Ajouter**, puis sélectionnez un résumé pour l'ajouter à la série.

## Body Battery

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

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires ([Conseils pour améliorer les données de Body Battery](#), page 18).

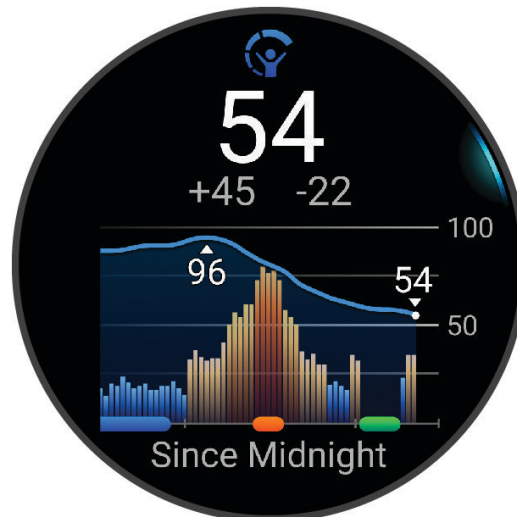
## Affichage du résumé de widget Body Battery

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

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

**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 17).

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



3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher un graphique plus complet de votre niveau Body Battery et de stress.

- Les barres bleues indiquent les périodes de repos.
- Les barres orange indiquent les périodes de stress.
- Les barres vertes indiquent les activités chronométrées.
- Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.

4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher la liste des facteurs qui affectent votre niveau de Body Battery.

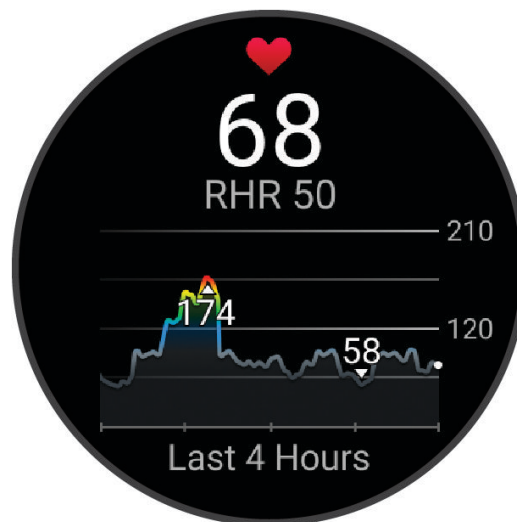
**ASTUCE** : sélectionnez chaque facteur pour afficher les détails.

## Conseils pour améliorer les données de Body Battery

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

## Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget de fréquence cardiaque.  
**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets ([Personnalisation de la série, page 17](#)).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.



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

## Affichage du résumé du widget Météo

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.  
**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets ([Personnalisation de la série, page 17](#)).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails de la météo.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les prévisions météo horaires et quotidiennes, ainsi que d'autres données météo.

### Mise à jour de la position météo

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sur l'écran du premier résumé, appuyez sur **START**.
- 4 Sélectionnez **Options météo > Mettre à jour la position actuelle > ✓**.
- 5 Patientez pendant que la montre localise les satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 86](#)).

## Suivi de l'hydratation

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

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

## Utilisation du résumé du widget de suivi de l'hydratation

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

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Hydratation.
- 2 Appuyez sur **START** pour ajouter votre consommation de liquide.
- 3 Sélectionnez une quantité à ajouter à votre consommation de liquide, puis appuyez sur **START**.
- 4 Maintenez enfoncé **UP** pour personnaliser le résumé de widget.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour modifier les unités de mesure, sélectionnez **Unités**.
  - Pour activer les objectifs quotidiens dynamiques qui augmentent après l'enregistrement d'une activité, sélectionnez **Augmentation automatique de l'objectif**.
  - Pour activer les rappels d'hydratation, sélectionnez **Alarmes**.
  - Pour personnaliser la taille des contenants, sélectionnez **Contenants**, sélectionnez un contenant, sélectionnez les unités de mesure, puis saisissez la taille du contenant.

**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser votre objectif quotidien d'hydratation sur votre compte Garmin Connect.

## Santé féminine

### Suivi du cycle menstruel

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

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

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

### Suivi de grossesse

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

## Utilisation du résumé de widget Niveau de stress

Le résumé de widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre ([Personnalisation de la série, page 17](#)).

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget Niveau de stress.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Appuyez sur **DOWN** pour afficher d'autres détails.

**ASTUCE** : les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres orange indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.
  - Appuyez sur **START** pour démarrer une activité **Exercice de respiration**.

## Temps de récupération

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

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

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

### Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 58*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 60*).

1 Allez vous entraîner.

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

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

**REMARQUE** : sur le cadran de la montre, vous pouvez appuyer sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de l'activité et le temps de récupération, puis sur **START** pour afficher plus de détails.

### Fréquence cardiaque de récupération

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

**ASTUCE** : pour obtenir des résultats optimaux, immobilisez-vous pendant deux minutes pendant que l'appareil calcule la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération.

## 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-fréquence-mètre textile compatible.

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

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

**VO2 max.** : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max, page 22*).

**Prévisions de temps de course** : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course, page 24*).

**Etat du HRV** : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 25*).

## A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

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



 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 102) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 55*).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 58*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 60*). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 23*).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur pendant au moins dix minutes.
- 3 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

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

Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 22*).

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



## Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 58*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 60*).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible (*A propos des estimations de la VO2 max, page 22*). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

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



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

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



## État de variabilité de la fréquence cardiaque

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



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

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

## 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 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).






## Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 29*).

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



Icône	Nom	Description
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme ( <i>Définition d'une alarme, page 72</i> ).
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires ( <i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 74</i> ).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance ( <i>Demande d'assistance, page 72</i> ).
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la fonction d'économie d'énergie ( <i>Paramètres du gestionnaire de l'alimentation, page 79</i> ).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <i>Modification des paramètres d'écran, page 81</i> ).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <i>Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 47</i> ).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et définir une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires.
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Forerunner et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer la lampe de poche LED.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Commandes musicales	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la technologie Bluetooth et votre connexion à votre téléphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Définir l'heure avec le GPS	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil ( <i>Personnalisation du mode sommeil, page 34</i> ).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre ( <i>Utilisation du chronomètre, page 73</i> ).

Icône	Nom	Description
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Compte à rebours	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours ( <i>Démarrage du compte à rebours, page 74</i> ).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre ( <i>Garmin Pay, page 30</i> ).
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les communications Wi-Fi. <b>REMARQUE</b> : cette fonction est disponible uniquement sur la montre Forerunner music .

## Affichage du menu des commandes

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

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 29*).

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



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

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

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Affichage du menu des commandes, page 29*).

1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Sélectionnez **Aspect > Commandes**.

3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.

5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

## Garmin Pay

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

### Configuration de votre portefeuille Garmin Pay


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

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

### Règlement des achats avec votre montre

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

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

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

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.




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

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

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

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


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

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

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.  
La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Forerunner.
  - Pour supprimer la carte, sélectionnez .

## Modification de votre code Garmin Pay

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

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

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

## Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur **DOWN** pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 31*).

## Personnalisation de votre rapport matinal

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Aspect** > **Rapport matinal**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
  - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal.
  - Sélectionnez **Votre nom** pour personnaliser votre nom d'affichage.



# Entraînement

## Entraînement pour une course

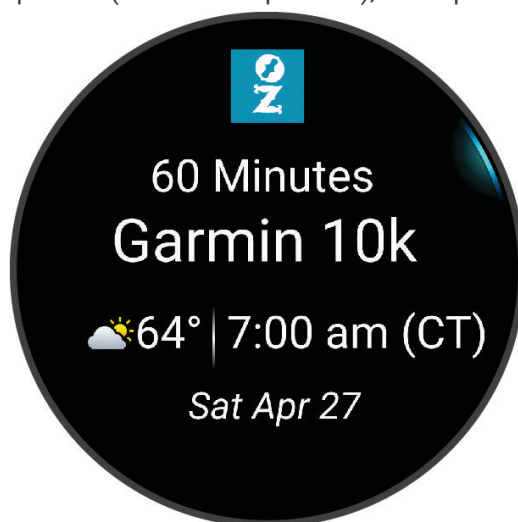
Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course, si vous avez fait une estimation de VO2 max. ([A propos des estimations de la VO2 max, page 22](#)).

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

**REMARQUE :** si vous avez terminé au moins une course en extérieur avec des données de fréquence cardiaque ou une course avec des données de fréquence cardiaque et de puissance, des suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent sur votre montre.

## Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale ([Résumés de widget, page 14](#)). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.



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

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

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro™ ([Entraînement PacePro, page 39](#)).



## Paramètres de santé et de bien-être

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

**FC au poignet** : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 45*).

**Mode oxymètre de pouls** : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Activation du mode Toute la journée, page 49*).

**Récap. quotid.** : active le récapitulatif quotidien Body Battery qui s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery (*Body Battery, page 17*).

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

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

**Alar. invitant à bouger** : active ou désactive la fonction Alar. invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger, page 33*).

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

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

### Objectif automatique

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

①. Votre montre crée également un objectif quotidien d'étages à gravir.



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir des objectifs personnalisés à l'aide de votre compte Garmin Connect.

### Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système, page 80*).

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

## Activation de l'alarme invitant à bouger

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes** > **Alertes système** > **Santé et bien-être** > **Alar. invitant à bouger** > **Activé**.

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre (*Personnalisation du mode sommeil, page 34*). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE** : Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger, page 34*).

## Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 69*).  
Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.  
Vous pouvez voir les informations de sommeil de la nuit précédente sur votre montre Forerunner (*Résumés de widget, page 14*).

## Personnalisation du mode sommeil

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système** > **Mode sommeil**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
  - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
  - Sélectionnez **Affichage** pour configurer les paramètres de l'écran.
  - Sélectionnez **Alarme de sieste** pour définir des alarmes de sieste sous forme de tonalité, de vibration ou les deux.
  - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.
  - Sélectionnez **Économie d'énergie** pour activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie (*Paramètres du gestionnaire de l'alimentation, page 79*).

## Utilisation du mode Ne pas déranger

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

**REMARQUE** : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Pendant le sommeil dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système, page 80*).

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 29*).

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

## Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

La montre surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). La montre additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

## Gain de minutes intensives

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

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

## Move IQ

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

## Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure actuelle.

**Sur votre montre** : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre ([Personnalisation des activités et des applications](#), page 11).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.


**Dans l'application** : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre ([Entraînement de Garmin Connect](#), page 35).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

## Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 68).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez ●●●.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Entraînements**.
- 3 Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 68).


- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification > Entraînements > Créer 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 montre ([Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre](#), page 36).

## Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre

Vous pouvez envoyer sur votre montre un entraînement personnalisé créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect](#), page 36).

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

## Début d'un entraînement

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **UP > Entraînement > Entraînements**.
- 4 Sélectionnez un entraînement.  
**REMARQUE** : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.
- 5 Sélectionnez **DOWN** pour afficher les étapes de l'entraînement (facultatif).
- 6 Sélectionnez **START > Faire entraînement**.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

## Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir une estimation de votre VO2 max. ([A propos des estimations de la VO2 max, page 22](#)).

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

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

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

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied**.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Suggestions quotidiennes > Paramètres > Invite d'entraînement**.
- 5 Appuyez sur **START** pour activer ou désactiver les invites.

## A propos du calendrier d'entraînement

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

## Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 68](#)), puis coupler la montre Forerunner avec un smartphone compatible.

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

## Programmes Adaptive Training

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

## Démarrage de l'entraînement du jour

Une fois que vous avez envoyé un programme d'entraînement Garmin Coach sur votre montre, le résumé du widget Garmin Coach s'affiche dans votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série, page 17*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Garmin Coach. Si l'entraînement pour cette activité est prévu pour aujourd'hui, la montre affiche le nom de l'entraînement et vous invite à le démarrer.



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

## Entraînements fractionnés

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

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

## Personnalisation d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Appuyez sur **UP**.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles**.  
Un entraînement s'affiche.
- 5 Appuyez sur **START** et choisissez **Modifier**.
- 6 Sélectionnez une ou plusieurs options :
  - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
  - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
  - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
  - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
- 7 Appuyez sur **BACK**.

## Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course ou de vélo.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > START > Faire entraînement**.
- 5 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur **BACK** pour débiter le premier fractionné.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

## Arrêt d'un entraînement fractionné

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


## Entraînement PacePro

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

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

## Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 68).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez **•••**.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification > Stratégies d'allure PacePro**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour créer et enregistrer un programme PacePro.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.



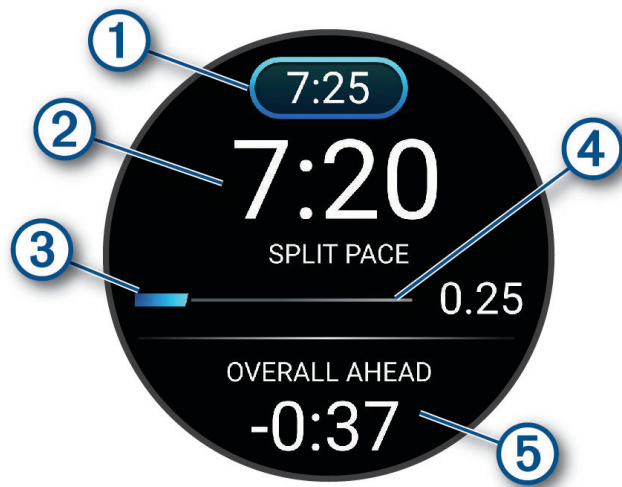
## Démarrage d'un programme PacePro

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Programmes PacePro**.
- 5 Sélectionnez une formule.
- 6 Sélectionnez la touche **START**.

**ASTUCE** : vous pouvez prévisualiser les intervalles, le profil d'altitude et la carte avant d'accepter le programme PacePro.

- 7 Sélectionnez **Accepter le programme** pour lancer le programme.
- 8 Si besoin, sélectionnez  pour activer la navigation pour le parcours.
- 9 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.



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

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



## Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours et le télécharger sur votre montre ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 50](#)).

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

## Configuration d'un objectif d'entraînement

L'objectif d'entraînement vous permet de vous entraîner en visant certains objectifs : distance donnée, distance et temps, distance et allure ou bien distance avec objectif de vitesse. Pendant votre activité d'entraînement, la montre vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
  - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
  - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.  
**ASTUCE** : vous pouvez maintenir le bouton UP enfoncé et sélectionner **Annuler la cible > ✓** pour annuler l'objectif d'entraînement.

## Annulation d'un objectif d'entraînement

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

## Utilisation des alertes de course et de marche

**REMARQUE** : vous devez configurer les alertes d'intervalles course/marche avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course à pied.  
**REMARQUE** : les alarmes de pause de marche sont uniquement disponibles pour les activités de course à pied.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Alarmes > Ajouter nouv. > Course/Marche**.
- 6 Définissez le temps de course pour chaque alerte.
- 7 Définissez le temps de marche pour chaque alerte.
- 8 Allez vous entraîner.

Chaque fois que vous terminez un intervalle, un message s'affiche. La montre émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 80). Une fois les alertes course/marche activées, elles sont utilisées chaque fois que vous allez courir, jusqu'à ce que vous les désactiviez ou que vous activiez un mode de course différent.

## Activation de l'auto-évaluation

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

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

## Historique

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

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

## Utilisation de l'historique

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

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 14](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour voir une activité de la semaine en cours, sélectionnez **Semaine en cours**.
  - Pour voir une activité plus ancienne, sélectionnez **Semaines précédentes**, puis choisissez une semaine.
  - Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 43](#)).
  - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez la touche **START**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Toutes les statistiques**.
  - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** ([A propos de la fonction Training Effect, page 26](#)).
  - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréquence cardiaque** ([Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, page 44](#)).
  - Pour afficher un résumé de votre puissance de course, sélectionnez **Puissance de course**.
  - Pour sélectionner un intervalle et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Intervalles**.
  - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
  - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
  - Pour sélectionner un mouvement et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Exercices**.
  - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour voir un profil d'altitude pour l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

## Records personnels

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

## Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record.
- 5 Sélectionnez **Voir le record**.

## Restauration d'un record personnel

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

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

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

## Suppression des records personnels

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

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

## Affichage des totaux de données

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

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

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

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

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

## Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
  - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

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

## Gestion de données

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

## Suppression de fichiers

### AVIS





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

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

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

## Fonctions de fréquence cardiaque

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

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

## Fréquence cardiaque au poignet

### Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Maintenez enfoncé le bouton **UP**, puis sélectionnez **Santé et bien-être > FC au poignet**.

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

**REMARQUE** : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet entraîne également la désactivation de l'oxymètre de pouls.


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

**Alerte de fréquence cardiaque anormale** : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 46).

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 47).

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

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

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

## Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

**REMARQUE** : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet désactive également le capteur de l'oxymètre de pouls au poignet ainsi que les paramètres des gestes du poignet (*Modification des paramètres d'écran, page 81*).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Santé et bien-être** > **FC au poignet** > **État** > **Désactivé**.

## Fréquence cardiaque en natation

### AVIS

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

La montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation.

## Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

### ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Santé et bien-être** > **FC au poignet** > **Alerte de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme haute** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.


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

## Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 75*). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge® pendant que vous pédalez.

1 Sélectionner une option :

- Maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez **Santé et bien-être > FC au poignet > Diffusion de la fréquence cardiaque**.
- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

**REMARQUE :** vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 29*).

2 Sélectionnez la touche **START**.

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

3 Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

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

4 Appuyez sur **STOP** pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

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

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

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

1 Appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez une activité.

3 Appuyez sur **UP**.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

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

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

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

6 Démarrez l'activité (*Démarrage d'une activité, page 3*).

7 Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

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

**ASTUCE :** pour interrompre la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, arrêtez l'activité (*Arrêt d'une activité, page 4*).

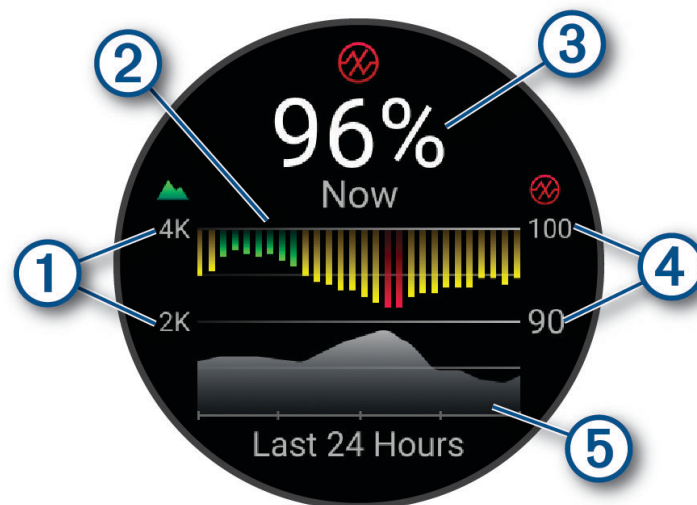
## Oxymètre de pouls

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

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 49*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Activation du mode Toute la journée, page 49*). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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



## Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

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

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

## Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil

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

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

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

## Activation du mode Toute la journée

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

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

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

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

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

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

# Navigation

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

## Parcours

### AVERTISSEMENT

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

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

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

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis.

### Suivi d'un parcours sur votre appareil

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

### Création d'un parcours sur Garmin Connect


Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 68](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification > Parcours > Créer un parcours**.
- 3 Sélectionnez un type de parcours.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

**REMARQUE** : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 50](#)).

### Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 50](#)).

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

## Affichage des détails d'un parcours


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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
  - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro**.
  - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
  - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Effectuer le parcours en sens inverse**.
  - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
  - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

## Enregistrement de votre position

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

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 29*).

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

## Affichage et modification de vos positions enregistrées

**ASTUCE** : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes, page 27*).

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.
- 5 Sélectionnez une position enregistrée.
- 6 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

## Navigation vers une destination

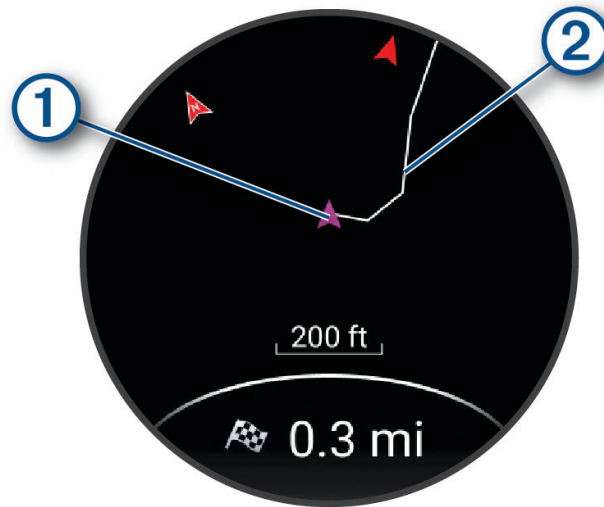
Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

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

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

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

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



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

## Arrêt de la navigation

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

## Carte

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

- Navigation de carte ([Recadrage et zoom de carte, page 53](#))
- Paramètres de carte ([Paramètres de la carte, page 53](#))

## Ajout d'une carte à une activité

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

## Recadrage et zoom de carte

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

## Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données. Maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

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

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

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

## Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination.

## Étalonnage manuel du compas

### AVIS

Étalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Étalonner compas**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

**ASTUCE** : faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

## Capteurs et accessoires

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

## Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 55*). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 76*). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

**REMARQUE :** les capteurs Bluetooth ne sont disponibles qu'avec les montres Forerunner music .

Type de capteur	Description
FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, tel qu'un moniteur de fréquence cardiaque HRM-Pro™ ou HRM-Fit™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner music ( <i>Branchement du casque Bluetooth, page 63</i> ).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
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 caméra feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 58</i> ).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue ( <i>Dimensions et circonférence des roues, page 102</i> ).
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.

## Couplage de vos capteurs sans fil

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur.

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

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

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

2 Maintenez enfoncé **UP**.

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

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 76).

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

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

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

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

**REMARQUE :** l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 55).

**Étalonnage manuel :** vous pouvez sélectionner **Étalonner et enregistrer** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 10).

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

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Forerunner (*Mises à jour produit*, page 85).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automati..**
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 10).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'étalonnage**.

**REMARQUE :** vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automati..**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 10).



## Puissance de course

La puissance de course Garmin est calculée à l'aide des données de dynamiques de course, du poids de l'utilisateur, des données environnementales et d'autres données issues de capteurs. La mesure de la puissance estime la puissance qu'un coureur applique sur la surface de la route et elle est affichée en watts. L'utilisation de la puissance de course comme indicateur d'effort convient mieux à certains coureurs que l'utilisation de l'allure ou de la fréquence cardiaque. La puissance de course peut être plus réactive que la fréquence cardiaque pour indiquer le niveau d'effort, et elle peut tenir compte des montées, des descentes et du vent, ce qui n'est pas le cas de l'allure.

La puissance de course est mesurable avec les capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données, page 93*). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité, page 77*).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez afficher vos zones sur le compte Garmin Connect.

## Paramètres de puissance de course

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

**État** : active ou désactive l'enregistrement des données de puissance de course Garmin.

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

## Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour sur votre technique de course. Votre montre Forerunner intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre technique de course. Vous pouvez consulter vos données de dynamiques de course dans l'application Garmin Connect

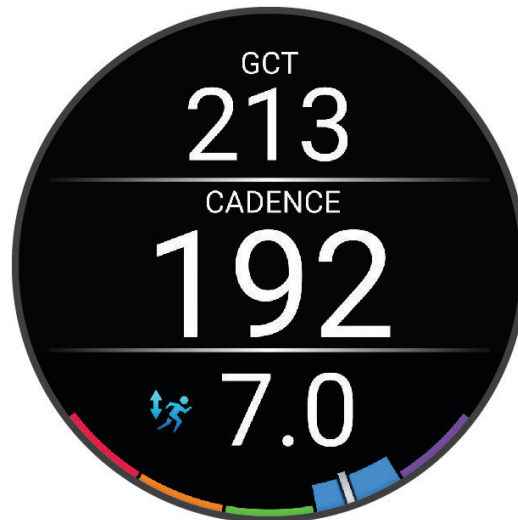
Métrique	Description
<b>Cadence de course</b>	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
<b>Oscillation verticale</b>	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
<b>Temps de contact au sol</b>	Le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes. <b>REMARQUE</b> : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.
<b>Longueur de foulée</b>	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
<b>Rapport vertical</b>	Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.



## Entraînement avec dynamiques de course

La montre utilise des dynamiques de course au poignet pour fournir des informations sur votre technique de course. Vous pouvez ajouter un écran de dynamiques de course à n'importe quelle activité de course (*Personnalisation des écrans de données, page 76*).

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








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

## Jauges de couleur et données de dynamiques de course

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

Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences
 Violet	>95	>183 ppm
 Bleu	70–95	174–183 ppm
 Vert	30–69	164–173 ppm
 Orange	5–29	153–163 ppm
 Rouge	<5	<153 ppm

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

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

- Coupez le capteur à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 55).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 102).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité*, page 3).

## Repérage

### ⚠ AVERTISSEMENT

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




Votre appareil Forerunner peut être utilisé avec les feux de vélo intelligents Varia et un radar arrière (*Utilisation des commandes de la caméra Varia*, page 58). Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

## Utilisation des commandes de la caméra Varia

### AVIS

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

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 55).

- 1 Ajoutez la commande **CAMÉRA RCT** à votre montre (*Personnalisation du menu des commandes*, page 29).
- 2 Dans la commande **CAMÉRA RCT**, sélectionnez une option :
  - Sélectionnez  pour afficher les paramètres de la caméra.
  - Sélectionnez  pour prendre une photo.
  - Sélectionnez  pour enregistrer une séquence vidéo.

## tempe

Votre appareil est compatible avec le capteur de température tempe. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température. Vous devez coupler le capteur tempe à votre appareil pour afficher les données sur la température. Pour plus d'informations, consultez les instructions d'installation de votre tempe ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## Profil utilisateur

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

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre genre, date de naissance, taille, poids, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance, ainsi que le poignet où vous portez la montre. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

## Paramètres de genre

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

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

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

## Affichage de l'âge physique

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

**REMARQUE** : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 58](#)).

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Âge physique**.

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 61](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

## Définition de zones de fréquence cardiaque

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **FC max**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.
- 4 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.  
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 5 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
  - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Sélectionnez **Fréquence cardiaque pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 9 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

## Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

Les paramètres par défaut laissent la montre détecter votre fréquence cardiaque maximale et définir vos zones de fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur, page 58*).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

## Définition des zones de puissance

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Puissance de course**.
- 3 Sélectionnez **À partir de**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
  - Sélectionnez **% de seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 5 Sélectionnez **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.
- 6 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

## Musique

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


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

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

## Téléchargement de contenu audio personnel

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

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

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

## Connexion à une source tierce

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

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre smartphone ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 70](#)).

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
- 4 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 5 Sélectionnez la source de musique.  
**REMARQUE** : si vous souhaitez sélectionner une autre source, maintenez UP enfoncé, sélectionnez Sources de musique et suivez les instructions à l'écran.

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

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 68](#)).

- 1 Maintenez **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé **UP**.
- 3 Sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionnez une source connectée ou sélectionnez **Ajouter appli de musique** pour ajouter une source de musique à partir de la boutique Connect IQ.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
- 6 Si besoin, appuyez sur **BACK** jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre appareil au service.

**REMARQUE** : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est faible, vous devrez peut-être connecter la montre à une source d'alimentation externe.

## Déconnexion d'une source tierce

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionnez une source tierce installée et suivez les instructions à l'écran pour déconnecter votre montre de cette source tierce.

## Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner music, vous devez connecter un casque Bluetooth.

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

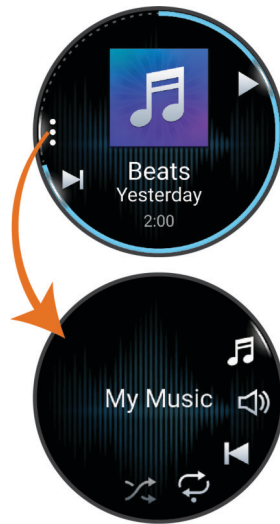
## Ecoute de musique

- 1 Maintenez **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé **UP**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Si vous écoutez de la musique pour la première fois, sélectionnez **Musique > Sources de musique**.
  - Si ce n'est pas la première fois que vous écoutez de la musique, sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** et sélectionnez une option (*Téléchargement de contenu audio personnel, page 62*).
  - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
  - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôler sur le téléphone**.
- 5 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth (*Branchement du casque Bluetooth, page 63*).
- 6 Sélectionnez ►.

## Commandes du lecteur audio

**REMARQUE :** certaines commandes du lecteur audio sont disponibles uniquement sur les montres Forerunner music .

**REMARQUE :** les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.



⋮	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
🎵	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
🔊	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
▶	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
▶	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
◀	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
↻	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
⌛	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

## Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sur n'importe quel écran d'une montre Forerunner music , maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique.
  - Sur une montre Forerunner non-music, appuyez sur **DOWN** pour afficher les commandes de la musique d'un seul coup d'œil.  
**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget de commande de la musique à votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 17).
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Musique > Sources de musique > Contrôler sur le téléphone**.



## Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Musique > Audio**.
- 3 Sélectionnez une option.

## Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 65). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 68).


### Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Forerunner lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Connect (*Couplage du téléphone*, page 65).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 68)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 14)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 27)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 70)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth*, page 65)

### Couplage du téléphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Pendant la configuration initiale sur votre montre, sélectionnez  lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.

**REMARQUE** : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir enfoncé **UP**, puis sélectionner **Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.

**REMARQUE** : si vous disposez d'une montre Forerunner sans les fonctions musicales, vous pouvez maintenir enfoncé **UP** et sélectionner **Téléphone > Coupler un téléphone**.

- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

### Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 65).


- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Si vous disposez d'une montre Forerunner music, sélectionnez **Connectivité**.
- 3 Sélectionnez **Téléphone > Notifications > État > Activé**.
- 4 Sélectionnez **Lors d'activité** ou **Utilisation générale**.
- 5 Sélectionnez un type de notification.
- 6 Sélectionnez les préférences de statut, de tonalité et de vibration.
- 7 Appuyez sur **BACK**.
- 8 Sélectionnez les préférences de confidentialité et de délai de temporisation.
- 9 Appuyez sur **BACK**.
- 10 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

## Affichage des notifications

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

## Réception d'un appel téléphonique entrant

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

- Pour accepter l'appel, sélectionnez **START**.  
**REMARQUE** : pour parler à la personne qui vous appelle, vous devez utiliser votre téléphone connecté.
- Pour refuser l'appel, sélectionnez **DOWN**.
- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par SMS, sélectionnez , puis sélectionnez un message de la liste.  
**REMARQUE** : pour envoyer une réponse par SMS, vous devez être connecté à un smartphone Android™ compatible via la technologie Bluetooth.

## Réponse à un message texte

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

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre montre, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages. Vous pouvez personnaliser vos messages dans l'application Garmin Connect.

**REMARQUE** : cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Votre opérateur ou votre forfait peut appliquer des limites et des frais aux messages texte normaux. Contactez votre opérateur mobile pour plus d'informations sur les frais ou les limites appliqués aux messages texte.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
- 2 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Sélectionnez la touche **START**.
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.

Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

## Gestion des notifications

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


Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur la montre.
- Si vous utilisez un smartphone Android, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••** > **Paramètres** > **Notifications**.

## Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

Vous pouvez désactiver la connexion du téléphone Bluetooth dans le menu des commandes.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 29](#)).

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

## Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Forerunner pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Alertes connectées**.

## Lecture de notifications sonores pendant une activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre Forerunner music pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque Bluetooth connecté, le cas échéant. Sinon, les messages audio sont lus sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lorsqu'un signal sonore se déclenche, les autres sons de la montre ou du smartphone se désactivent pendant la lecture de l'annonce.

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Signaux sonores**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
  - Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause<sup>®</sup>, sélectionnez **Événements chrono**.
  - Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes entraînement**.
  - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité*, page 77).
  - Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
  - Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.

## Fonctions de connectivité Wi-Fi

Wi-Fi est disponible uniquement sur la montre Forerunner music .

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

**Contenu audio** : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.

**Mises à jour logicielles** : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

**Entraînements et plans d'entraînement** : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

## Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre montre à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Wi-Fi > Mes réseaux > Ajouter un réseau**.

La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.

- 3 Sélectionnez un réseau.
- 4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

La montre se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. La montre se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

## Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre montre à plusieurs applications de téléphone et applications d'ordinateur Garmin à l'aide du même compte Garmin .

### Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre téléphone , ou vous rendre sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

### Analyse de vos données



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

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

**Partage de vos activités** : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités ou partager des liens vers vos activités.

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

## Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone ([Couplage du téléphone, page 65](#)), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.
- 2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.  
Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

## Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 65](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 69](#)).

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

## Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 62](#)). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

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

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

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

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.  
Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.  
**REMARQUE** : si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

## Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 29](#)).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez **Synchronisation**.

## Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets, des sources de musique et des cadrans de montre Connect IQ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone.

**REMARQUE** : les sources de musique et l'accès à Connect IQ à partir de la montre ne sont disponibles que sur le modèle Forerunner music .

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

**Applications pour appareil** : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme des résumés de widgets et des nouveaux types d'activité de plein air ou de fitness.

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

**Musique** : ajoutez des sources de musique à votre montre Forerunner music .

### Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Forerunner avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 65*).

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

### Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

## Fonctions de suivi et de sécurité

### ⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Forerunner à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur [www.garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

**Assistance** : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

**Détection d'incident** : quand la montre Forerunner détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

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

## Ajout de contacts d'urgence

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

## Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence*, page 71).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Carnet de contacts**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Forerunner (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 69).

## Activation et désactivation de la détection d'incident

### ⚠ ATTENTION

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

### AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 71). 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 **UP**.
- 2 Sélectionnez **Sécurité > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

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

Lorsque votre montre Forerunner détecte un incident et que votre smartphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.



## Demande d'assistance

### ⚠ ATTENTION

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

### AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 71*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.  
L'écran du compte à rebours s'affiche.  
**ASTUCE** : avant la fin du compte à rebours, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton et le maintenir enfoncé pour annuler le message.

## Partage d'événement en temps réel

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

### Activation du partage d'événement en temps réel

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

**REMARQUE** : les fonctions LiveTrack sont disponibles lorsque votre montre Forerunner est connectée à l'application Garmin Connect à l'aide de la technologie Bluetooth sur un smartphone Android compatible.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, dans le menu des paramètres, sélectionnez **Sécurité et suivi > Partage d'événement en temps réel**.  
Vous pouvez personnaliser les éléments déclencheurs et les options des messages.
- 2 Sortez et sélectionnez une activité GPS sur votre montre Forerunner.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Sélectionnez **⋮ > Partage d'événement en temps réel > Partage**.  
Le partage d'événement en temps réel est activé pendant 24 heures.
- 4 Sélectionnez **Partage d'événement en temps réel** pour ajouter des personnes à vos contacts.

## Horloges

### Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes > Ajouter une alarme**.
- 3 Entrez l'heure de l'alarme.



## Modification d'une alarme

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
  - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
  - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
  - Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Sons**.
  - Pour allumer ou éteindre l'écran lorsque l'alarme se déclenche, sélectionnez **Rétroéclairage**.
  - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
  - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

## Utilisation du chronomètre

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur **BACK** pour redémarrer le compteur de circuit ①.



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter les deux compteurs.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
  - Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Terminé**.
  - Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Consulter**.  
**REMARQUE** : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
  - Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Retourner au cadran de la montre**.
  - Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Touche Lap**.

## Démarrage du compte à rebours

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour régler et enregistrer un compte à rebours pour la première fois, entrez la durée, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Enregistrer le minuteur**.
  - Pour régler et enregistrer d'autres comptes à rebours, sélectionnez **Ajouter un compte à rebours**, puis entrez la durée.
  - Pour définir un compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Compte à rebours rapide**, puis entrez la durée.
- 4 Si nécessaire, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Heure** pour modifier la durée.
  - Sélectionnez **Redémarrer > Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
  - Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.
- 5 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.

## Suppression d'un minuteur

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs**.
- 3 Sélectionnez un minuteur.
- 4 Appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Supprimer**.

## Synchronisation de l'heure avec le GPS

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Système > Heure > Synchroniser avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 86*).

## Réglage manuel de l'heure

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Heure > Régler heure > Manuel**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

## Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires > Ajouter zone**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur **START** pour la sélectionner.
- 4 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 5 Si besoin, renommez la zone.

## Modification des autres fuseaux horaires

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour définir le fuseau horaire à afficher dans la série de résumés, sélectionnez **Définir comme favori**.
  - Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer**.
  - Pour saisir une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréviation**.
  - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
  - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer**.

## Personnalisation de votre montre

### Paramètres d'applications et d'activités

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

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

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

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes d'activité, page 77*).

**Pause Auto** : permet de régler les options de la fonction Auto Pause pour arrêter d'enregistrer des données lorsque vous arrêtez de bouger ou lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

**Repos automatique** : permet à la montre de créer automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de bouger (*Repos automatique et repos manuel, page 8*).

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

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 47*).

**Dém. cpte rebours** : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

**Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 76*).

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

**Numéro du couloir** : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.

**Touche Lap** : permet d'activer ou de désactiver le bouton BACK pour l'enregistrement d'un circuit ou d'une pause au cours d'une activité.

**Circuits** : permet de définir les options de la fonction Auto Lap pour le marquage automatique des circuits. L'option Distance automatique permet de marquer des circuits à une distance spécifique. Lorsque vous terminez un circuit, un message d'alerte de circuit personnalisable s'affiche. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

**Verrouiller l'appareil** : permet de verrouiller l'écran tactile et les boutons pendant une activité multisport pour éviter toute pression involontaire sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

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

**Délai d'éco énergie** : permet de définir la durée de temporisation pour l'économie d'énergie sur la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. L'option Standard permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option Prolongée permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

**Enregistrer la température** : enregistre la température ambiante autour de la montre pendant certaines activités.

**Enreg. VO2 max.** : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond.

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

**Compt. de répét.** : active ou désactive le décompte des répétitions pendant un entraînement. L'option Entraînements uniquement active le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

**Restaurer les réglages par défaut** : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

**Puissance de course** : permet d'enregistrer les données de puissance de course et de personnaliser les paramètres (*Paramètres de puissance de course, page 56*).

**Satellites** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 79*).

**Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité, page 4*).

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

**Tactile** : permet d'activer ou de désactiver l'écran tactile pendant une activité.

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

## Personnalisation des écrans de données

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

1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Écrans de données**.

6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.

7 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
- Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

**ASTUCE** : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à *Champs de données, page 93*. Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

- Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.

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

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

## Ajout d'une carte à une activité

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

## Alertes d'activité

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

**Alerte d'événement** : une alerte d'événement vous informe une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir la montre pour qu'elle vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.

**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche chaque fois que la montre se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir <a href="#">A propos des zones de fréquence cardiaque, page 59</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 61</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

## Configuration d'une alerte

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

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

## Paramètres des satellites

Vous pouvez modifier les paramètres des satellites pour personnaliser les systèmes satellites utilisés pour chaque activité. Pour plus d'informations sur les systèmes satellites, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**ASTUCE** : les paramètres des satellites peuvent avoir un impact sur l'autonomie de la batterie (*Informations sur l'autonomie de la batterie, page 85*).

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

**REMARQUE** : ces paramètres ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

**Désactivé** : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

**Utili. param. par défaut** : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système, page 80*).

**GPS uniquement** : active le système satellite GPS.

**Tous les systèmes** : active plusieurs systèmes satellites. En utilisant plusieurs systèmes satellites, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule.

**UltraTrac** : enregistre des points de tracé et des données de capteur moins souvent. L'activation de la fonction UltraTrac préserve l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude.

## Étalonnage manuel du compas

### AVIS

Étalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Étalonner compas**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

**ASTUCE** : faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

## Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données. Maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

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

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

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

## Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez Gestionnaire de l'alimentation.

**Économie d'énergie** : désactive certaines fonctions de la montre pour optimiser la batterie.

**% de batterie restant** : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'un pourcentage.

**Durée batt. estimée** : affiche une estimation du niveau de batterie restant en jours ou en heures.



## Paramètres système

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Système**.

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

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure, page 80*).

**Affichage** : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 81*).

**Tactile** : permet d'activer ou de désactiver l'écran tactile pendant l'utilisation générale, les activités ou le sommeil.

**Satellites** : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites, page 79*).

**Son et vibration** : permet de définir les sons de la montre, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

**Mode sommeil** : permet de définir vos horaires de sommeil ainsi que vos préférences pour le mode sommeil, et d'activer la mode Ne pas déranger pendant que vous dormez (*Personnalisation du mode sommeil, page 34*).

**Verrouillage auto** : permet de verrouiller automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option En dehors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum (*Modification des unités de mesure, page 81*).

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

**Mode USB** : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

**Réinitialiser** : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 87*).

**Mise à jour du logiciel** : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement des mises à jour (*Mises à jour produit, page 85*).

**Infos produit** : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

## Paramètres de l'heure

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

**Format Heure** : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

**Format de la date** : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.

**Régler heure** : permet de définir le fuseau horaire de la montre. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

**Alarmes** : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps, page 81*).

**Synchroniser avec GPS** : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure avec le GPS, page 74*).



## Réglage des alarmes temps

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Système > Temps > Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
  - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
  - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

## Modification des paramètres d'écran

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Affichage**.
- 3 Sélectionnez **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Lors d'activité**.
  - Sélectionnez **Utilisation générale**.
  - Sélectionnez **Pendant le sommeil**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage ([À propos de l'écran AMOLED, page 82](#)).
  - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
  - Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
  - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

## Modification des unités de mesure

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

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Système > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

# Informations sur l'appareil

## Affichage des informations sur l'appareil

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Infos produit**.

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

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

- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Dans le menu système, sélectionnez **Infos produit**.

## À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances ([Optimisation de l'autonomie de la batterie, page 88](#)).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Forerunner s'éteint une fois écoulé le temps défini ([Modification des paramètres d'écran, page 81](#)). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Chargement de la montre

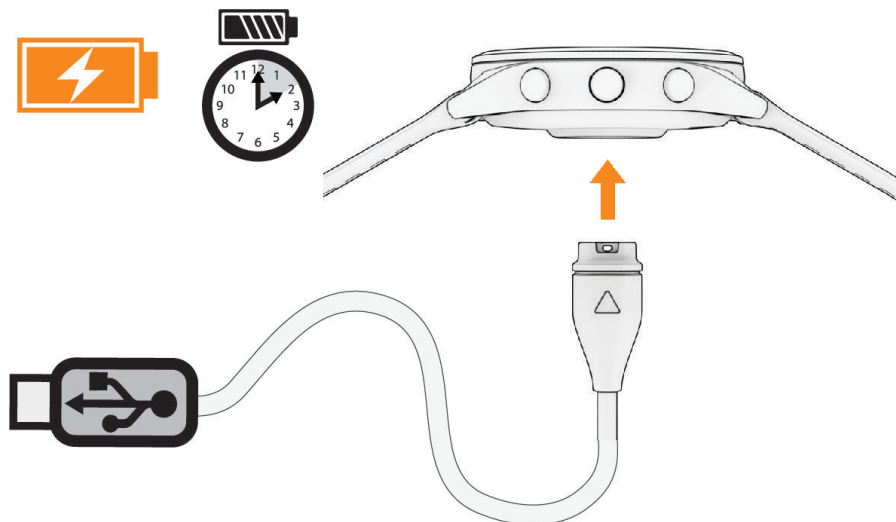
### ⚠ AVERTISSEMENT

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

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage ([Entretien du, page 83](#)).

- 1 Branchez le câble (extrémité ▲) au port de chargement de votre montre.



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

## Conseils pour charger la montre

- 1 Branchez le chargeur de manière sécurisée à la montre afin de la recharger à l'aide du câble USB ([Chargement de la montre, page 82](#)).

Vous pouvez charger la montre en branchant le câble USB à un adaptateur secteur approuvé par Garmin à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur. Le chargement d'une batterie complètement déchargée peut prendre jusqu'à deux heures.

- 2 Retirez le chargeur de la montre lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

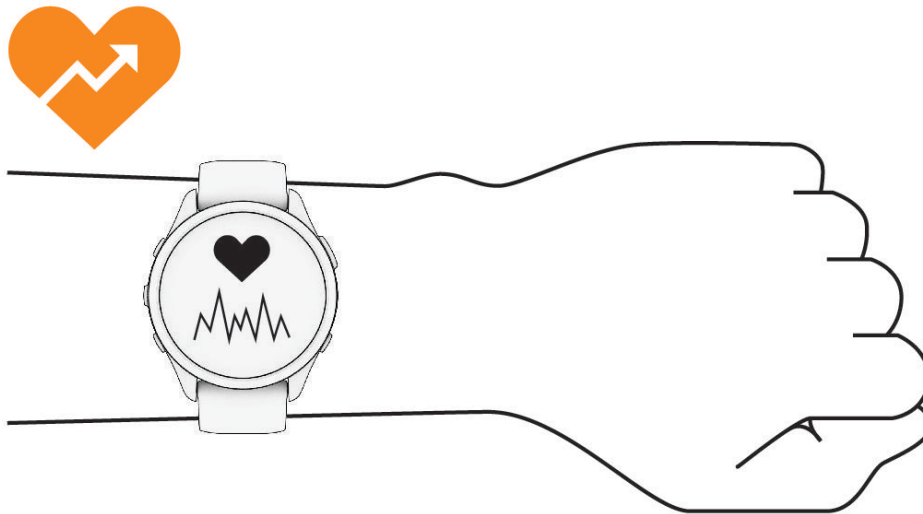
## Port de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.

**REMARQUE :** la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



**REMARQUE :** le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 46 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 49 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Entretien du

### AVIS

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

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

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

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous risqueriez de l'endommager.

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

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

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

## Nettoyage de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

### AVIS

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

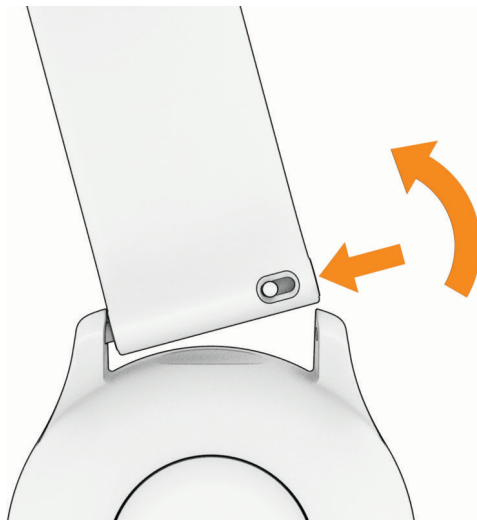
**ASTUCE :** pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

## Changement des bracelets

La montre est compatible avec les bracelets à dégagement rapide de 20 mm de large.

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



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

## Caractéristiques techniques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM <sup>1</sup>
Stockage multimédia	Jusqu'à 4 Go
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	2,4 GHz à 15,94 dBm maximum
Valeurs DAS UE	1,04 W/kg torse, 0,41 W/kg membre

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informations sur l'autonomie de la batterie

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

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode activité avec GPS uniquement	Jusqu'à 19 heures
Mode activité avec mode GPS Tous les systèmes	Jusqu'à 17 heures
Mode activité avec GPS uniquement et lecture de musique	Jusqu'à 7 heures
Mode activité avec mode GPS Tous les systèmes et lecture de musique	Jusqu'à 6,5 heures
Mode activité avec mode GPS UltraTrac	Jusqu'à 25 heures
Mode montre intelligente avec le suivi des activités, les notifications liées au smartphone et la fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 11 jours

## Dépannage

### Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth ou au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 80). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

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

- Mises à jour logicielles
- Enregistrement du produit

### Configuration de Garmin Express

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

### Informations complémentaires

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

Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

### Suivi des activités

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

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

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

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

## Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

## Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

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

1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 69*).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 69*).

2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

## Le nombre d'étages gravis semble erroné

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

- Localisez les petits trous du baromètre situés au dos de la montre, près des points de contact de chargement et nettoyez la zone autour des points de contact de chargement.

Les performances du baromètre peuvent être affectées si les trous du baromètre sont obstrués. Vous pouvez rincer la montre avec de l'eau pour nettoyer la zone.

Après le nettoyage, laissez bien sécher la montre.

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.
- En cas de vent, couvrez la montre avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

## Mes minutes intensives clignotent

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

## Acquisition des signaux satellites

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

**ASTUCE** : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

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

2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

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

## Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre montre à l'application Garmin Connect à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre montre à votre compte Garmin via le réseau sans fil Wi-Fi.

Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

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

## Redémarrage de la montre

Si la montre ne répond plus, il peut être nécessaire de la redémarrer.

**REMARQUE** : le redémarrage de votre montre peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

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

## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
  - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
  - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param.**

**REMARQUE** : si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre. Si vous avez stocké de la musique sur votre montre, cette option supprime la musique stockée.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

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

- Éteindre la musique.
- Réduisez la luminosité de l'écran et désactivez le paramètre **Affichage en continu** (*Modification des paramètres d'écran, page 81*).
- Configurez les préférences d'économie d'énergie dans le gestionnaire d'alimentation (*Paramètres du gestionnaire de l'alimentation, page 79*).
- Désactivez la technologie Bluetooth quand vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctions de connectivité du téléphone, page 65*).
- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 81*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 47*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 46*).

**REMARQUE** : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.


- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications, page 66*).
- Désactivez la fonction d'oxymètre de pouls (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 46*).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité, page 4*).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres système, page 80*).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*Paramètres des satellites, page 79*).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.  
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 13*).

## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Sélectionnez le premier élément dans la liste.
- 4 Utilisez les flèches **UP** et **DOWN** pour sélectionner votre langue.

## Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre montre.

- 1 Appuyez huit fois sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez .

## Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Forerunner est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.



## Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

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

## La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur [www.garmin.com/heartrate](http://www.garmin.com/heartrate).

## Les données de température de l'activité ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe tempe en option pour consulter des données de température ambiante précises lorsque vous portez la montre.

## Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ?

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

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

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

**2** Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.

**3** Maintenez enfoncé **UP**.

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

**5** Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Maintenez enfoncé **UP**.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher**.
  - Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données](#), page 76).

## Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.  
Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Couplez votre casque à votre montre ([Branchement du casque Bluetooth](#), page 63).

## Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre Forerunner music connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre Forerunner music sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.
























# Annexes





## Liste des activités

Ces activités sont disponibles sur votre montre Forerunner 165 Series.

**REMARQUE** : veuillez à mettre à jour le logiciel de votre montre pour obtenir les dernières activités (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect, page 69, Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express, page 69*).

- *Personnalisation des activités et des applications, page 11*
- *Démarrage d'une activité, page 3*

	Vélo
	Vélo en salle
	Exercice de respiration
	Cardio
	Vélo elliptique
	Montée d'étages
	HIIT
	Randonnée
	Piste en intérieur
	Eau libre
	Autre
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Natation en piscine
	Course à pied
	Stepper
	Musculation
	Tennis
	Course sur piste
	Course à pied Trail
	Tapis de course
	Ultrafond

	Course virtuelle
	Marche
	Marche en intérieur
	Yoga

## Champs de données

**REMARQUE** : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires compatibles. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

**ASTUCE** : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect.

### Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence	Course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence dernier circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Cadence dernier circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

### Graphiques

Nom	Description
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Tableau de puissance	Une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

### Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance du dernier exercice	Distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.
Distance de l'exercice	La distance parcourue pour l'exercice en cours.

### Champs de distance

Nom	Description
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

### Champs liés aux étages

Nom	Description
Étages gravis	Nombre total d'étages gravis dans la journée.
Étages descendus	Nombre total d'étages descendus dans la journée.
Étages par minute	Nombre d'étages grimpés par minute.

### Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

## Champs fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Réserve de fréquence cardiaque en % moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne max. 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 disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Fréquence cardiaque %Max.	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Zone de fréquence cardiaque	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
Fréquence cardiaque moyenne %Max. pour l'intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne pour l'intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve pour le circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque dans le circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque %Max. pour le circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
Fréquence cardiaque dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence cardiaque %Max. pour le dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
%FCR dernier exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.
%FCR pour l'exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.
FC pour l'exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.
FC exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'exercice en cours.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

#### Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs dans l'intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.



### Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Intervalles	Nombre d'intervalles réalisés pour l'activité en cours.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Exercices	Nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.
Répétitions	Pour une activité de musculation, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Calories dépensées au total	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

### Champs d'allure

Nom	Description
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure intervalle	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.
Allure	Allure actuelle.

### Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Distance restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

### Champs données de puissance

Nom	Description
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Puissance	Puissance actuelle en watts.
Zone de puissance	Puissance produite actuelle basée sur les zones de puissance configurées.

### Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

### Dynamiques de course

Nom	Description
Tps de contact moy. avec sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moyenne des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Temps de contact au sol	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Temps de contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Longueur foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

## Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moyenne de déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse moyenne globale	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse du dernier exercice	Vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse de l'exercice	Vitesse moyenne pour l'exercice en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
Graphique de vitesse	Un graphique coloré qui montre votre vitesse actuelle.

## Champs données mouvements

Nom	Description
Distance moy. par mouvement	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups de rame	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Moyenne de mvts par longueur	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Mouv./Long. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type de mouvement intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Distance par mvt pour le circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréquence mouvements circuit	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Mouvements pour le circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Dist./mouv. pour dernier circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence mouvement d. circ.	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Mouv. pour dernier circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Mouvements dernière longueur	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Type mov. dernière longueur	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Fréquence mouvement	Natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).

Nom	Description
Mouvements	Natation. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

#### Champs SWOLF

Nom	Description
Swolf moyenne	Score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur ( <i>Terminologie de la natation, page 8</i> ). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
SWOLF pour le circuit en cours	Score SWOLF pour le circuit en cours.
SWOLF pour le dernier circuit	Score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
Swolf pour la dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

#### Champs liés à la température

Nom	Description
24 h maximum	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
24 h minimum	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur tempe avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

## Champs de chrono

Nom	Description
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps d'exercice moyen	Durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.
Durée moyenne de posture	Durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps final estimé	Heure de fin estimée pour l'activité en cours.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de la dernière posture	Temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Globalement en avance/retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
Durée de la posture	Temps du chronomètre pour la posture en cours.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chronomètre	Heure actuelle du chronomètre d'activité.

## Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Durée de l'étape	Temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

## Notes standard de la VO2 max.

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

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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.



