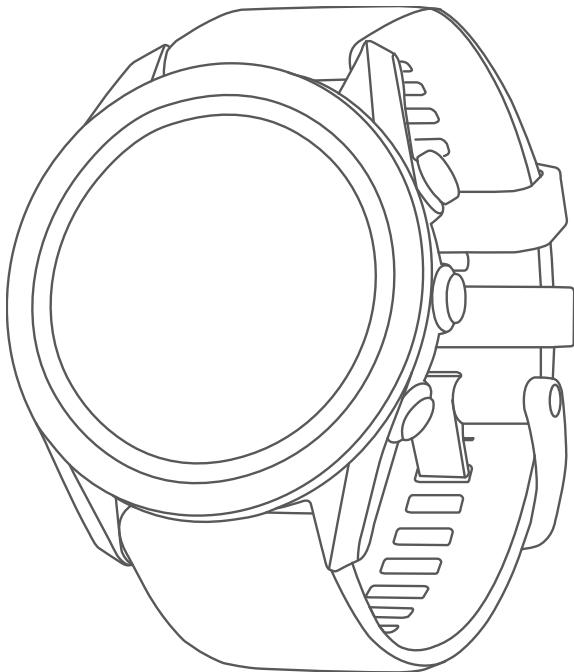


**GARMIN**<sup>®</sup>



# **APPROACH<sup>®</sup> S62**

---

## **Manuel d'utilisation**

© 2022 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® et QuickFit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™ et tempe™ 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 déposée de Google Inc. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Handicap Index® et Slope Rating® sont des marques déposées de la United States Golf Association. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. iPhone® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A03680

# Table des matières

Introduction.....	1	Fin d'une partie.....	12
Présentation de l'appareil.....	1	Le tempo de swing.....	12
Mise en route.....	1	Analyse du tempo de votre swing.....	13
Utilisation des fonctions de la montre.....	1	Consultation de la séquence d'astuces.....	14
Couplage de votre smartphone.....	2	Tempo de swing.....	12
Chargement de l'appareil.....	2	Le tempo de swing idéal.....	13
Mises à jour produit.....	3	Activation des notifications.....	13
Configuration de Garmin Express.....	3	Bluetooth.....	14
Partie de golf.....	3	Affichage des notifications.....	14
Vue du trou.....	4	Réception d'un appel téléphonique entrant.....	15
Mode Grands chiffres.....	5	Gestion des notifications.....	15
Menu golf.....	6	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	15
Obstacles et layups.....	6	Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone.....	15
Affichage des obstacles et des layups en mode Grands chiffres.....	7	Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone.....	15
Mesure de la distance de la cible.....	7	Localisation d'un appareil mobile perdu.....	16
Icônes de distance PlaysLike.....	7	Application Garmin Golf.....	16
Affichage du green.....	7	Mises à jour automatiques de parcours.....	16
Virtual Caddie.....	8	Garmin Connect.....	16
Modification des recommandations de club.....	8	Utilisation des applications pour smartphone.....	17
Demande manuelle de recommandation de club.....	9	Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	17
Changement de trou.....	9	Connect IQObjets.....	17
Sauvegarde du score.....	9	Téléchargement d'objets Connect IQ.....	18
Activation du suivi des statistiques.....	9	Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.....	18
Réglage de la méthode d'attribution de score.....	9		
Activation du score par handicap....	10		
Affichage de la direction vers le trou... 10			
Affichage de la vitesse et de la direction du vent.....	10		
Affichage des informations sur la partie.....	11		
Mesure d'un tir avec Garmin AutoShot.....	11		
Affichage de Garmin AutoShot en mode Grands chiffres.....	11		
Ajout manuel d'un coup.....	11		
Affichage de l'historique des coups....	11		
Affichage des statistiques d'un club....	12		
Enregistrement d'une position.....	12		
		Garmin Pay™ .....	18
		Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	18
		Règlement des achats avec votre montre.....	19
		Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	19
		Gestion de vos cartes Garmin Pay... 20	
		Modification de votre code.....	20
		Garmin Pay .....	20

<b>Widgets.....</b>	<b>20</b>
Affichage des widgets.....	21
Personnalisation de la série des widgets.....	21
Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort.....	21
Utilisation du widget Niveau de stress.....	22
Body Battery.....	22
Affichage du widget Body Battery....	22
Conseils pour améliorer les données de Body Battery .....	22
<b>Fonctions de fréquence cardiaque..</b>	<b>23</b>
Fréquence cardiaque au poignet.....	23
Port de l'appareil .....	23
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes .....	23
Affichage du widget Fréquence cardiaque .....	24
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	24
Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin.....	24
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	25
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	25
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	25
Calcul des zones de fréquence cardiaque .....	25
Oxymètre de pouls.....	26
Obtention d'un relevé de Sp02.....	26
Activation du suivi de la Sp02 pendant le sommeil .....	26
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	26
<b>Activités et applications.....</b>	<b>27</b>
Démarrage d'une activité .....	27
Astuces pour l'enregistrement des activités .....	27
Arrêt d'une activité.....	27
Activités en salle.....	27
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	28
Pratique de la natation.....	28
Activités en extérieur.....	28
Affichage des données de vos activités à ski.....	29
Applications de la montre .....	29
Utilisation du chronomètre .....	29
Utilisation du Compte à rebours .....	29
Définition d'une alarme .....	29
Suivi des activités.....	30
Objectif automatique.....	30
Suivi du sommeil.....	30
<b>Personnalisation de l'appareil.....</b>	<b>30</b>
Modification du cadran de montre.....	30
Paramètres de golf .....	31
Personnalisation de la liste d'activités et d'applications .....	31
Paramètres d'applications et d'activités .....	32
Personnalisation des écrans de données .....	32
Alertes .....	33
Définition de votre profil utilisateur.....	34
Paramètres des notifications et alertes .....	34
Désactivation du suivi des activités.....	35
Paramètres système .....	35
Paramètres du rétroéclairage .....	35
Paramètres de l'heure .....	35
Modification des unités de mesure .....	36
Paramètres avancés .....	36
<b>Capteurs sans fil.....</b>	<b>36</b>
Couplage de vos capteurs sans fil.....	36
Capteurs de club .....	36
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option .....	37
Accéléromètre .....	37
Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre .....	37
tempe™ .....	37
<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>38</b>
Changement des bracelets	
QuickFit® .....	38
Caractéristiques .....	38

Entretien du .....	39
Nettoyage de l'appareil .....	39
Rangement pour une longue période .....	39
Affichage des informations sur l'appareil .....	39
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique .....	39
Gestion de données .....	39
Suppression de fichiers .....	40
<b>Dépannage .....</b>	<b>40</b>
Optimisation de l'autonomie de la batterie .....	40
Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité .....	40
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ? .....	40
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil .....	41
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue .....	41
Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure .....	41
Redémarrage de votre montre .....	41
Restauration de tous les paramètres par défaut .....	41
Acquisition des signaux satellites .....	42
Amélioration de la réception satellite GPS .....	42
Suivi des activités .....	42
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas .....	42
Le nombre de mes pas semble erroné .....	42
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect .....	42
Mes minutes intensives clignotent ..	43
Informations complémentaires .....	43
<b>Annexes .....</b>	<b>43</b>
Champs de données .....	43
Dimensions et circonference des roues .....	46
Définition des symboles .....	47



# 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.

## Présentation de l'appareil



① **Écran tactile** : balayer ou appuyer.

② **Bouton action** : appuyez sur ce bouton pour démarrer une partie de golf.

Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter une activité ou une application.

③ **Bouton du menu** : appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.

Appuyez sur ce bouton pour afficher le menu des commandes et les paramètres de la montre.

Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer/éteindre l'appareil.

④ **Bouton de retour en arrière** : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

## Mise en route

Lors de la première utilisation de la montre, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour la configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

1 Appuyez sur **Menu** pour allumer la montre ([Présentation de l'appareil, page 1](#)).

2 Sélectionnez votre langue, unité de mesure et distance de driver sur l'appareil.

3 Coupez votre smartphone ([Couplage de votre smartphone, page 2](#)).

En couplant votre smartphone, vous pouvez accéder à la fonction Virtual Caddie, aux données actuelles sur le vent, à la synchronisation des cartes de score, etc.

4 Chargez l'appareil complètement afin d'avoir suffisamment d'autonomie pour jouer une partie de golf ([Chargement de l'appareil, page 2](#)).

## Utilisation des fonctions de la montre

- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran pour faire défiler la série de widgets.

Votre montre est fournie avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. D'autres widgets sont disponibles lorsque vous couplez votre montre à un smartphone.

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton action, puis sélectionnez pour démarrer une activité ou ouvrir une application.

- Appuyez sur **Menu**, puis sélectionnez **Paramètres** pour régler les paramètres, personnaliser le cadran de la montre et coupler des capteurs sans fil.

## Couplage de votre smartphone

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de l'appareil Approach, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Golf™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Golf.
- 2 Sélectionnez une option pour activer le mode couplage sur votre appareil :
  - Pendant la configuration initiale, sélectionnez ✓ lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre smartphone.
  - Si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, appuyez sur **Menu**, puis sélectionnez **Paramètres > Coupler un téléphone**.
- 3 Dans le menu ☰ ou ••• de l'application, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil**, puis suivez les instructions de l'application pour terminer le processus de couplage.

## Changement de l'appareil

### 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 de l'annexe.

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



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

## Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Golf.

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour de parcours
- Téléchargements de données sur Garmin Golf
- 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 [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

**3** Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Partie de golf

**1** Appuyez sur le bouton action.

**2** Sélectionnez **Jouer au golf**.

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

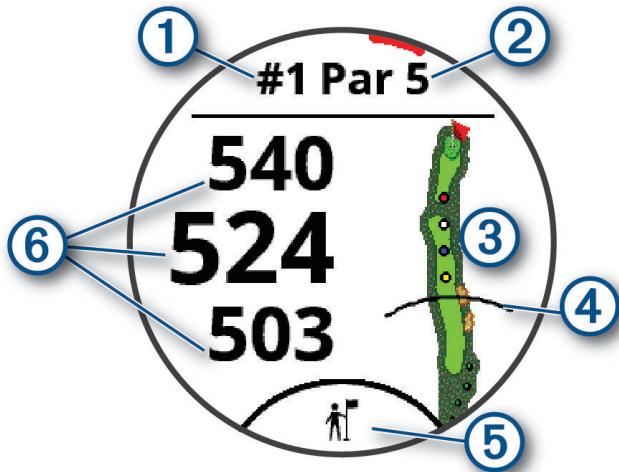
**3** Si l'appareil affiche une liste de parcours, sélectionnez un parcours dans la liste.

**4** Sélectionnez pour que le score soit enregistré.

**5** Sélectionnez une zone de départ.

## Vue du trou

L'appareil affiche le trou que vous jouez actuellement et effectue la transition automatiquement lorsque vous passez à un nouveau trou. Si vous n'êtes pas sur un parcours, mais par exemple au club-house, l'appareil passe par défaut sur le trou 1. Vous pouvez changer de trou manuellement ([Changement de trou, page 9](#)).



① : numéro du trou en cours.

② : par pour le trou.

③ : carte du trou.

Vous pouvez appuyer pour voir les obstacles et les layups ([Obstacles et layups, page 6](#)).

④ : distance du driver à partir de la zone de départ.

⑤ : recommandation sur le club de la fonction Virtual Caddie ([Virtual Caddie, page 8](#)).

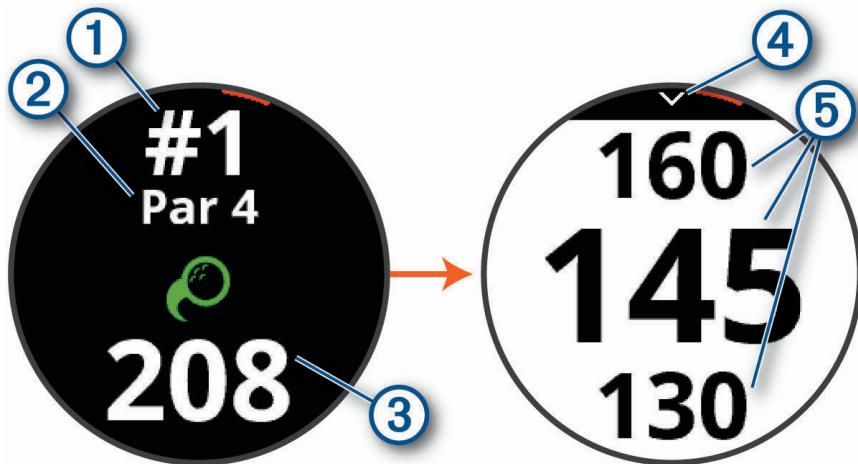
⑥ : calcul des distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green.

Vous pouvez appuyer pour voir la distance PlaysLike ([Icônes de distance PlaysLike, page 7](#)).

## Mode Grands chiffres

Vous pouvez modifier la taille des chiffres sur l'écran d'affichage du trou.

Appuyez sur **Menu**, puis sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Grands chiffres**.



- |          |  |
|----------|--|
| <b>①</b> | Numéro du trou en cours.<br>Vous pouvez appuyer ici pour voir les distances jusqu'au green.  |
| <b>②</b> | Par pour le trou.  |
| <b>③</b> | Distance par rapport à la position du coup.  |
| <b>④</b> | Vous pouvez appuyer sur la flèche pour revenir à l'écran précédent.  |
| <b>⑤</b> | Calcul des distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green.<br>Vous pouvez appuyer pour voir la distance PlaysLike ( <i>Icônes de distance PlaysLike, page 7</i> ). |

## Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur le bouton action pour accéder à d'autres fonctions du menu golf.

**Afficher le green** : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance ([Affichage du green, page 7](#)).

**Obstacles et layups** : affiche les obstacles et layups du trou que vous jouez ([Obstacles et layups, page 6](#)). S'affiche lorsque le mode Grands chiffres est actif.

**Demandeur au caddie** : permet de demander une recommandation de club au caddie virtuel ([Virtual Caddie, page 8](#)). S'affiche lorsque le paramètre du caddie virtuel est défini sur Manuel ou lorsque le mode Grands chiffres est activé.

**Changer de trou** : permet de changer manuellement de trou ([Changement de trou, page 9](#)).

**Changer de green** : permet de changer de green quand il y en a plus d'un disponible pour un trou.

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie ([Sauvegarde du score, page 9](#)).

**PinPointer** : permet d'ouvrir un compas qui montre la direction vers le green ([Affichage de la direction vers le trou, page 10](#)).

**Vent** : permet d'afficher un pointeur qui indique la direction et la vitesse du vent par rapport au piquet ([Affichage de la vitesse et de la direction du vent, page 10](#)).

**Informations sur la partie** : affiche des informations sur votre score, vos statistiques et les pas ([Affichage des informations sur la partie, page 11](#)).

**Dernier coup** : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ ([Affichage de l'historique des coups, page 11](#)). Vous pouvez aussi enregistrer un tir manuellement ([Ajout manuel d'un coup, page 11](#)).

**Statistiques des clubs** : affiche vos statistiques avec chaque club ([Affichage des statistiques d'un club, page 12](#)). S'affiche lorsque vous couplez des capteurs Approach CT10 et activez le paramètre Invite de club.

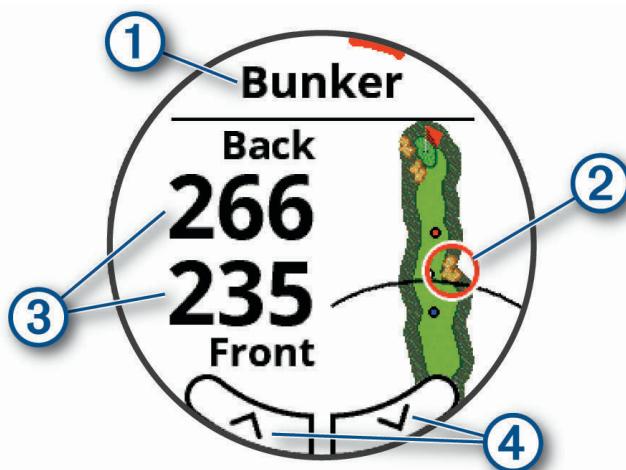
**Enregistrer la position** : permet d'enregistrer une position pour le trou joué, par exemple celle d'un objet ou d'un obstacle ([Enregistrement d'une position, page 12](#)).

**Lever/Coucher de soleil** : affiche les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que du crépuscule pour le jour en cours.

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours ([Fin d'une partie, page 12](#)).

## Obstacles et layups

Vous pouvez appuyer sur la carte pour afficher les obstacles et les layups du trou que vous jouez.



① : le type d'obstacle ou la distance du layup.

② : la position mise en évidence de l'obstacle ou du layup.

③ : la distance jusqu'au layup ou jusqu'au début ou à la fin de l'obstacle.

④ : flèches sur lesquelles vous pouvez appuyer pour afficher d'autres obstacles ou layups pour le trou.

## Affichage des obstacles et des layups en mode Grands chiffres

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez **Obstacles et layups**.

L'appareil affiche les obstacles et layups du trou que vous jouez (*Obstacles et layups*, page 6).

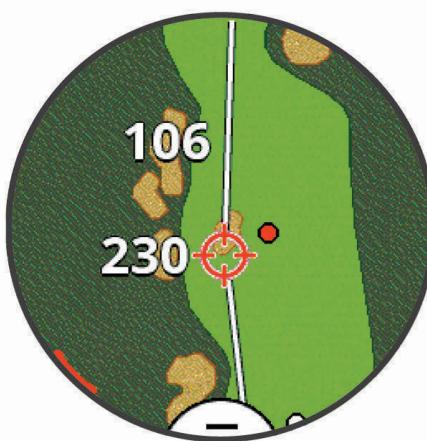
## Mesure de la distance de la cible

Pendant une partie, vous pouvez utiliser l'option Mesurer la distance de la cible pour mesurer la distance jusqu'à n'importe quel point sur la carte.

1 Appuyez sur la carte pour afficher les obstacles et les layups du trou que vous jouez.

2 Sur l'écran des obstacles et layups, appuyez sur la carte pour faire un zoom avant.

3 Appuyez pour positionner la cible .



Vous pouvez voir la distance entre votre position actuelle et la cible, ainsi que de la cible à l'emplacement du trou.

4 Si besoin, sélectionnez — ou + pour effectuer un zoom avant ou arrière.

## Icônes de distance PlaysLike

La fonction de distance PlaysLike prend en compte les dénivélés sur le parcours et affiche la distance exacte par rapport au green. Au cours d'une partie, vous pouvez appuyer sur une distance par rapport au green afin d'afficher la distance PlaysLike.

 : la distance de jeu est plus longue que prévu en raison du dénivelé du terrain.

 : la distance de jeu est conforme à ce qui est prévu.

 : la distance de jeu est plus courte que prévu en raison du dénivelé du terrain.

## Affichage du green

En cours de partie, vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance.

1 Appuyez sur le bouton action.

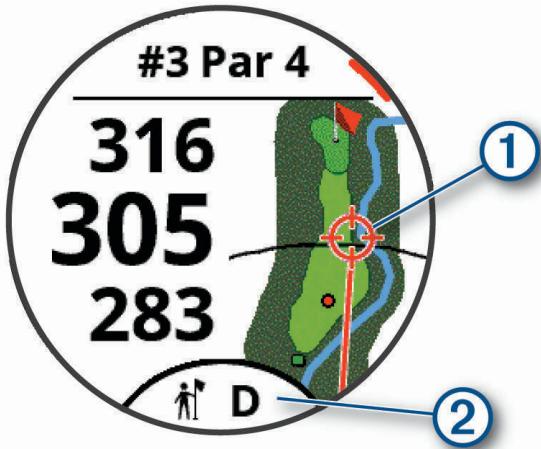
2 Sélectionnez **Afficher le green**.

3 Appuyez sur  ou faites glisser l'icône pour déplacer l'emplacement du trou.

Les distances sur l'écran de vue du trou sont mises à jour pour refléter le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

## Virtual Caddie

Avant de pouvoir utiliser le caddie virtuel, vous devez jouer cinq parties avec les capteurs Approach CT10 ou activer le paramètre Invite de club (*Paramètres de golf, page 31*), puis télécharger vos cartes de score. Pour chaque partie, vous devez vous connecter à un smartphone couplé avec l'application Garmin Golf. Le caddie virtuel fournit des recommandations en fonction du trou, des données sur le vent ainsi que sur vos performances passées avec chaque club.

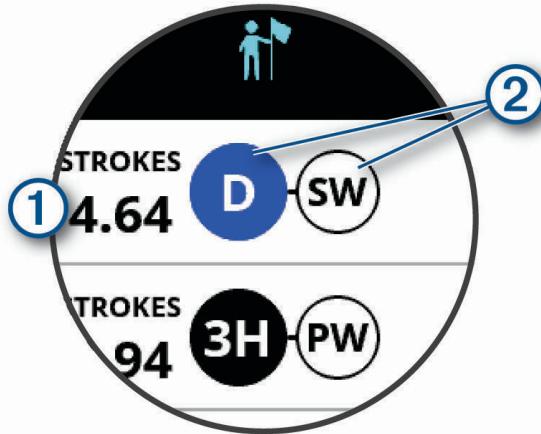


- ① : la direction dans laquelle il est recommandé de viser.  
② : le club recommandé pour le tir. Vous pouvez appuyer sur l'icône pour afficher d'autres options de club.

## Modification des recommandations de club

- 1 Sélectionnez ①.

L'appareil affiche le nombre moyen de coups calculés ① pour les clubs recommandés ②.



- 2 Sélectionnez une recommandation de club différente.

La carte se met à jour pour afficher la nouvelle direction à viser pour votre coup.

**REMARQUE :** L'appareil recalcule automatiquement la recommandation de club à mesure que vous avancez sur le parcours. Vous pouvez sélectionner **Recalculer** pour mettre à jour manuellement la recommandation de club.

## Demande manuelle de recommandation de club

Vous pouvez demander une recommandation de club manuellement lorsque le paramètre du caddie virtuel est défini sur Manuel ou lorsque le mode Grands chiffres est activé.

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez **Demander au caddie**.

L'appareil affiche la direction dans laquelle il est conseillé de viser et le club recommandé pour le coup.

## Changement de trou

Vous pouvez changer de trou manuellement sur l'écran d'affichage du trou.

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez **Changer de trou**.

3 Sélectionnez + ou -.

## Sauvegarde du score

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez **Carte de score**.

**REMARQUE :** si le score n'est pas activé, vous pouvez sélectionner Dém. attrib. score.

3 Sélectionnez un trou.

4 Sélectionnez — ou + pour régler le score.

## Activation du suivi des statistiques

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre appareil, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours (*Affichage des informations sur la partie, page 11*). Vous pouvez comparer vos parties et voir vos progrès sur l'application Garmin Golf.

1 Appuyez sur **Menu**.

2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Suivi des statistiques**.

## Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques (*Activation du suivi des statistiques, page 9*).

1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.

2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis sélectionnez **Suivant**.

3 Définissez le nombre de putts joués, puis sélectionnez **Suivant**.

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

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

**REMARQUE :** si vous jouez un par 3 ou si vous utilisez des capteurs Approach CT10, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.

- Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez ↑.

- Si votre balle n'atteint pas le fairway, sélectionnez ↙ ou ↘.

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

## Réglage de la méthode d'attribution de score

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

1 Appuyez sur **Menu**.

2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Attrib. de score**.

3 Sélectionnez une méthode d'attribution de score.

## A propos de l'attribution de score Stableford

Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford ([Réglage de la méthode d'attribution de score, page 9](#)), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. A la fin d'une partie, le score le plus élevé est gagnant. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

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

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

## Activation du score par handicap

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Score handicap**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Handicap local** pour entrer le nombre de coups à soustraire du score total du joueur.**Handicap local**
  - Sélectionnez **Index\Slope** pour entrer le Handicap Index® du joueur afin de calculer un handicap de parcours pour le joueur.

**REMARQUE :** le Slope Rating® est calculé automatiquement en fonction de la zone de départ sélectionnée. Le nombre de coups pour le handicap apparaît sous forme de points sur l'écran d'informations du trou. La carte de score affiche votre score en tenant compte du handicap pour la partie.

## Affichage de la direction vers le trou

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

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

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **PinPointer**.  
Une flèche indique l'emplacement du trou.

## Affichage de la vitesse et de la direction du vent

La fonction Vent est un pointeur qui indique la vitesse du vent et sa direction par rapport au piquet. Pour utiliser la fonction Vent, vous devez vous connecter à l'application Garmin Golf.

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Vent**.  
La flèche pointe dans la direction du vent par rapport au piquet.

## Affichage des informations sur la partie

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

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Informations sur la partie**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.

## Mesure d'un tir avec Garmin AutoShot

Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard (*Affichage de l'historique des coups, page 11*). Les putts ne sont pas détectés.

- 1 Pour optimiser la détection des tirs pendant que vous jouez, portez votre appareil à votre poignet avant. Lorsque l'appareil détecte un coup, votre distance de la position du coup s'affiche dans la bannière ① au sommet de l'écran.



**ASTUCE :** vous pouvez appuyer sur la bannière pour la masquer pendant 10 secondes.

- 2 Jouez le coup suivant.  
L'appareil enregistre la distance de votre dernier coup.

## Affichage de Garmin AutoShot en mode Grands chiffres

- 1 Pour optimiser la détection des tirs pendant que vous jouez, portez votre appareil à votre poignet avant. Lorsque l'appareil détecte un coup, votre distance par rapport à la position du coup est enregistrée.
- 2 Appuyez sur la flèche en haut de l'écran pour afficher la distance de votre dernier coup.
- 3 Jouez le coup suivant.

## Ajout manuel d'un coup

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

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Dernier coup > Ajouter coup**.
- 3 Sélectionnez ✓ pour effectuer un nouveau tir depuis votre position actuelle.

## Affichage de l'historique des coups

- 1 Après avoir joué un trou, appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Dernier coup** pour afficher des informations sur votre dernier coup.  
**REMARQUE :** vous pouvez afficher les distances pour tous les coups détectés pendant la partie en cours. Si besoin, vous pouvez ajouter manuellement un coup (*Ajout manuel d'un coup, page 11*).
- 3 Sélectionnez **Voir plus** pour afficher des informations sur chaque coup joué pour un trou.

## Affichage des statistiques d'un club

Pendant une partie, vous pouvez afficher les statistiques de votre club, par exemple la distance et des informations sur la précision.

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Statistiques des clubs**.
- 3 Sélectionnez un club.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut.

## Enregistrement d'une position

Pendant une partie, vous pouvez enregistrer jusqu'à quatre positions pour chaque trou. Cette fonction est utile pour enregistrer des objets ou des obstacles qui ne figurent pas sur la carte. Vous pouvez afficher la distance jusqu'à ces positions à partir de l'écran des obstacles et layups (*Obstacles et layups, page 6*).

- 1 Placez-vous sur la position que vous souhaitez enregistrer.  
**REMARQUE :** vous ne pouvez pas enregistrer une position éloignée du trou sélectionné.
- 2 Appuyez sur le bouton action.
- 3 Sélectionnez **Enregistrer la position**.
- 4 Sélectionnez un nom pour cette position.

## Fin d'une partie

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Terminer partie**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour voir vos statistiques et des informations sur la partie, appuyez sur le score.
  - Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
  - Pour modifier votre carte de score, sélectionnez **Modif. score**.
  - Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Ignorer**.
  - Pour interrompre votre partie et la reprendre plus tard, sélectionnez **Pause**.

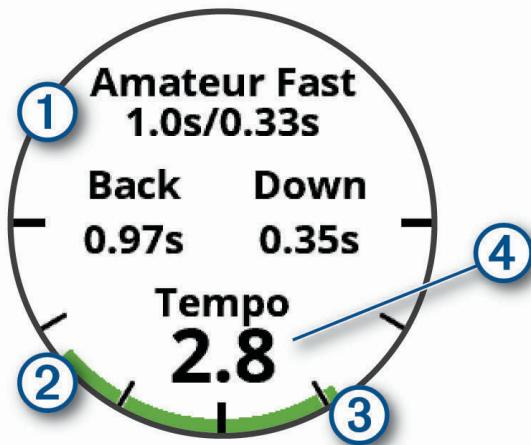
## Tempo de swing

L'application Tempo de swing vous aide à améliorer la régularité de votre swing. L'appareil mesure et affiche votre vitesse de backswing et de downswing. L'appareil affiche aussi le tempo de votre swing. SwingTempo correspond au temps de backswing divisé par le temps de downswing, exprimé sous forme de rapport. Un rapport de 3 sur 1, ou 3.0 est le tempo de swing idéal, selon des études réalisées sur des golfeurs professionnels.

## Le tempo de swing idéal

Vous pouvez atteindre le tempo de swing 3.0 idéal à l'aide de différents timings : 0,7 sec./0,23 sec. ou 1,2 sec./0,4 sec par exemple. Tout golfeur peut avoir un tempo de swing unique, en fonction de ses capacités et de son expérience. Garmin fournit six timings différents.

L'appareil affiche un graphique qui indique si vos temps de backswing ou de downswing sont trop courts, trop longs ou simplement parfaits pour le timing sélectionné.



<b>1</b>	Choix du timing (rapport de temps backswing/downswing)
<b>2</b>	Temps de backswing
<b>3</b>	Temps de downswing
<b>4</b>	Votre tempo
<span style="background-color: #6aa84f; border: 1px solid black; padding: 2px;"></span>	Bon timing
<span style="background-color: #3498db; border: 1px solid black; padding: 2px;"></span>	Trop lent
<span style="background-color: #e74c3c; border: 1px solid black; padding: 2px;"></span>	Trop rapide

Pour trouver votre timing de swing idéal, vous devez commencer par le timing le plus lent et faire quelques swings d'essai. Lorsque le graphique de tempo est vert pour vos temps de backswing et de downswing de manière constante, vous pouvez passer au timing suivant. Lorsque vous trouvez un timing confortable pour vous, vous pouvez l'utiliser pour atteindre des swings et des performances plus réguliers.

## Analyse du tempo de votre swing

Vous devez frapper une balle pour voir votre tempo de swing.

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez > **Tempo du swing**.
- 3 Appuyez sur le bouton action pour afficher le menu.
- 4 Sélectionnez **Vitesse du swing** et choisissez une option.
- 5 Faites un swing complet et frappez la balle.

L'appareil affiche une analyse de votre swing.

## Consultation de la séquence d'astuces

Lorsque vous utilisez l'application Tempo de swing pour la première fois, l'appareil affiche une séquence d'astuces dans le but de vous montrer comment votre swing est analysé.

- 1 Dans l'application **Tempo du swing**, appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez **Conseils**.
- 3 Appuyez sur l'écran pour afficher l'astuce suivante.

## Fonctionnalités connectées

Des fonctions connectées sont disponibles pour votre appareil Approach lorsque vous le connectez à un smartphone compatible via la technologie Bluetooth. Certaines de ces fonctions nécessitent l'installation de l'application Garmin Connect™ sur le smartphone connecté. Visitez le site [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) pour plus d'informations.

**Notifications téléphoniques** : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre montre Approach.

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

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

**Trouver mon téléphone** : localise votre smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Approach et actuellement à sa portée.

**Rechercher mon périphérique** : localise votre appareil Approach égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

## Activation des notifications Bluetooth

Pour pouvoir activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Approach avec un appareil portable compatible ([Couplage de votre smartphone, page 2](#)).

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Smart Notifications**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir les préférences de notification qui s'affichent pendant une activité, sélectionnez **Lors d'activité**.
  - Pour définir les préférences de notification qui s'affichent en mode montre, sélectionnez **Hors activité**.
  - Pour sélectionner la durée d'affichage à l'écran de l'alerte en cas de nouvelle notification, sélectionnez **Temporisation**.

## Affichage des notifications

1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le widget des notifications.

2 Sélectionnez le widget pour afficher plus de détails.

3 Sélectionnez une notification.

Vous pouvez appuyer sur l'écran pour afficher la notification entière.

4 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les options de notification.

5 Sélectionner une option :

• Pour agir sur la notification, sélectionnez une action, telle que **Arrêter ou Répondre**.

Les actions disponibles dépendent du type de notification et du système d'exploitation de votre téléphone. Si vous arrêtez une notification sur votre téléphone ou sur l'appareil Approach, celle-ci n'apparaît plus dans le widget.

• Pour revenir à la liste des notifications, appuyez sur **Dos**.

## Réception d'un appel téléphonique entrant

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

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .

**REMARQUE :** pour parler à la personne qui vous appelle, vous devez utiliser votre smartphone connecté.

- Pour refuser l'appel, sélectionnez .

- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par message texte, sélectionnez , puis sélectionnez un message de la liste.

**REMARQUE :** cette fonction n'est disponible que si votre appareil est connecté à un smartphone Android™.

## Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Approach S62.

Sélectionner une option :

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

## Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage et les alertes vibration, 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.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

## Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone

- 1 Appuyez sur **Menu**.

- 2 Sélectionnez **Paramètres**.

- 3 Sélectionnez le bouton **Téléphone** pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre appareil Approach.

consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth sur votre appareil mobile.

## Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer l'appareil Approach S62 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

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

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Connexion au téléphone**.
- 3 Sélectionnez vos préférences de notification.

## Localisation d'un appareil mobile perdu

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un appareil mobile perdu couplé via la technologie Bluetooth actuellement à portée.

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez  > Déetecter le téléphone.

L'appareil Approach commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Une alerte sonore retentit sur votre appareil portable, la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil . La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre appareil portable.

- 3 Appuyez sur Dos pour arrêter la recherche.

## Application Garmin Golf

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Garmin compatible et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 41 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous.

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

## Mises à jour automatiques de parcours

Votre appareil Approach inclut des mises à jour de parcours automatiques avec l'application Garmin Golf. Quand vous connectez votre appareil à votre smartphone, les parcours de golf que vous utilisez le plus fréquemment sont mis à jour automatiquement.

## Garmin Connect

Lorsque vous couplez votre appareil à votre smartphone en utilisant l'application Garmin Golf, un compte Garmin Connect est créé automatiquement. L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect sur l'App Store de votre smartphone.

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

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

**Analyse de vos données** : vous pouvez afficher des informations plus précises sur vos activités physiques et de plein air, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la carte vue du dessus ainsi que des graphiques d'allure et de vitesse. Des rapports personnalisables sont également disponibles.

**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 publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

## Utilisation des applications pour smartphone

Une fois que vous avez couplé votre appareil avec votre smartphone (*Couplage de votre smartphone, page 2*), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf et Garmin Connect pour télécharger toutes vos données sur votre compte Garmin.

- 1 Ouvrez l'application Garmin Golf ou Garmin Connect sur votre smartphone.

**ASTUCE :** vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

- 2 Approchez l'appareil à moins de 10 m (30 pieds) de votre smartphone.

Votre appareil synchronise automatiquement vos données avec votre compte.

## Mise à jour du logiciel avec les applications de smartphone

Une fois votre appareil couplé avec votre smartphone (*Couplage de votre smartphone, page 2*), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf et Garmin Connect pour mettre à jour le logiciel de l'appareil.

Synchronisez votre appareil avec l'une des applications (*Utilisation des applications pour smartphone, page 17*).

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

## Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil à votre montre de golf Garmin à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos cartes de score et vos données de club vers Garmin Connect pour les analyser, et vous pouvez partager vos cartes de score avec vos amis.

- 1 Connectez votre montre de golf Garmin à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [garmin.com/express](http://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

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre appareil, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre appareil (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 17*).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Une fois que l'application Garmin Express a terminé l'envoi de la mise à jour, déconnectez l'appareil de votre ordinateur.
- Votre appareil installe la mise à jour.

## Connect IQObjets

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

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

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

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

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

## Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre appareil Approach S62 avec votre smartphone (*Couplage de votre smartphone, page 2*).

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

## Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

## Garmin Pay™

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

## Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

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

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

## Règlement des achats avec votre montre

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

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

1 Appuyez sur **Menu**.

2 Sélectionnez **Portefeuille**.

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



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

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

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

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

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

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

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.  
La carte doit être active pour faire des achats avec votre appareil Approach S62.
  - 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 appareil Approach S62, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

- 1 Sur la page de l'appareil Approach S62 dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Garmin Pay > Changer de code**.

- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre appareil Approach S62, vous devrez saisir le nouveau code.

## Widgets

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

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement (*Personnalisation de la série des widgets, page 21*).

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

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

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

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

**Performances de golf** : affiche des statistiques de performances de golf qui vous aident à suivre et comprendre les améliorations de votre technique de jeu.

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

**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 sportive** : affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité sportive enregistrée.

**Fonctions musique** : fournit une commande du lecteur audio de votre smartphone.

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

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

**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.

**Lever et coucher du soleil** : affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.

**Météo** : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

## Affichage des widgets

Votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, mais vous pouvez télécharger d'autres fonctions lorsque vous couplez votre appareil avec un smartphone.

- Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut.
- Appuyez sur l'écran tactile pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

## Personnalisation de la série des widgets

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

2 Sélectionnez **Modifier**.

Les widgets activés s'affichent dans la liste avec un symbole — et les widgets désactivés s'affichent avec un symbole +.

3 Sélectionner une option :

- Pour ajouter un widget, sélectionnez +.
- Pour supprimer un widget, sélectionnez —.
- Pour réorganiser la liste, appuyez sur le nom du widget activé, faites défiler l'écran jusqu'à la position voulue, puis sélectionnez ✓.



## Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

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

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

## Utilisation du widget Niveau de stress

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

**REMARQUE :** vous devrez peut-être ajouter le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets, page 21](#)).

1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le widget du niveau de stress.

2 Appuyez sur le widget pour commencer la mesure.

**ASTUCE :** si vous êtes trop actif pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress, un message s'affiche au lieu d'un chiffre correspondant au niveau de stress. Vous pouvez vérifier à nouveau votre niveau de stress après quelques minutes d'inactivité.

3 Balayez l'écran vers le haut pour afficher un graphique de votre niveau de stress au cours des dernières heures.

Les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres jaunes indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau de stress.

4 Pour démarrer une activité de respiration, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Oui**.

## Body Battery

Votre appareil 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 0 à 100, où un score de 0 à 25 correspond à une faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve moyenne, un score de 51 à 75 une réserve haute et enfin un score de 76 à 100 une très haute réserve.

Vous pouvez synchroniser votre appareil 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 22](#)).

## Affichage du widget Body Battery

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

**REMARQUE :** vous devrez peut-être ajouter le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets, page 21](#)).

1 Balayez l'écran vers le haut pour afficher le widget Body Battery.

2 Touchez le widget pour afficher un graphique de votre niveau de Body Battery au cours des dernières heures.

3 Balayez l'écran vers le haut pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau de stress.

4 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher vos données Body Battery à partir de minuit.

## Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Votre niveau de Body Battery se met à jour quand vous synchronisez votre appareil avec votre compte Garmin Connect.
- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil pendant vos heures de sommeil.
- Du repos et une bonne nuit de sommeil rechargeant votre Body Battery.
- Une activité intense, un effort élevé et le manque de sommeil peuvent causer l'épuisement de votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

# Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Approach S62 dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres textiles (vendues séparément). Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

## Fréquence cardiaque au poignet

### Port de l'appareil

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

**REMARQUE :** l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger 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 l'appareil.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 23 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 26 pour plus d'informations au sujet du capteur de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de l'appareil, rendez-vous sur le site [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

### Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

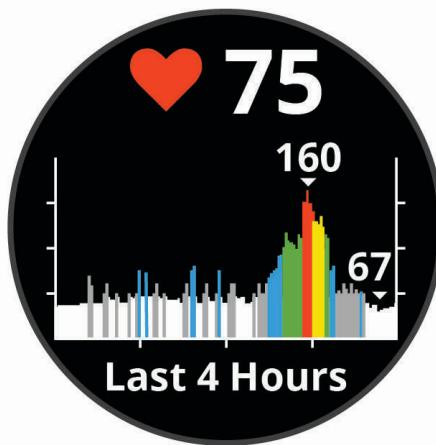
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
- Evitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, 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 l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

## Affichage du widget Fréquence cardiaque

- 1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt pour afficher le widget de la fréquence cardiaque. Le widget Fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm).
  - 2 Touchez l'écran tactile pour afficher un graphique de votre fréquence cardiaque au cours des 4 dernières heures.
- Le graphique affiche votre fréquence cardiaque récente, la fréquence cardiaque haute et basse, et des barres de couleur pour indiquer le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 25](#)).



- 3 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.

## Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

Vous pouvez configurer l'appareil de façon à ce qu'il vous alerte si votre fréquence cardiaque dépasse un certain nombre de battements par minute (bpm) après une période d'inactivité.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes**.
- 3 Sélectionnez le bouton **Alerte de FC anormale** pour activer l'alerte.
- 4 Sélectionnez **Alerte de FC anormale > Seuil d'alerte**.
- 5 Sélectionnez une valeur pour le seuil de fréquence cardiaque.

Chaque fois que vous dépasserez la valeur personnalisée, un message s'affiche et l'appareil vibre.

## Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre appareil Approach et la consulter sur vos appareils couplés Garmin. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

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

- 1 Appuyez sur **Menu**.
  - 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Fréquence cardiaque**.
  - 3 Sélectionner une option :
    - Sélectionnez **Dif. pendant une activité** pour diffuser vos données de fréquence cardiaque pendant vos activités chronométrées ([Démarrage d'une activité, page 27](#)).
    - Sélectionnez **Diffuser** pour commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque toute de suite.
  - 4 Coupez votre appareil Approach avec votre appareil compatible Garmin ANT+®.
- REMARQUE :** les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

## Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Le moniteur de fréquence cardiaque au poignet est activé par défaut. L'appareil utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral à l'appareil. Les données de fréquence cardiaque fournies par la ceinture cardio-fréquencemètre textile ne sont disponibles que pendant une activité.

**REMARQUE :** si vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, le suivi des minutes intensives et du niveau de stress toute la journée, ainsi que l'oxymètre de pouls au poignet sont désactivés.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez le bouton **Fréquence cardiaque**.

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Définition de zones de fréquence cardiaque

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

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

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

## Oxymètre de pouls

L'appareil Approach S62 est doté d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. Votre appareil évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO<sub>2</sub>.

Sur votre appareil, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO<sub>2</sub>. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Obtention d'un relevé de SpO<sub>2</sub>

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO<sub>2</sub> en accédant au widget de l'oxymètre de pouls. La précision des relevés de SpO<sub>2</sub> dépend de votre flux sanguin, de la position de l'appareil sur votre poignet et de vos mouvements.

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

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut pour afficher le widget de l'oxymètre de pouls.
- 2 Appuyez sur le widget pour afficher plus de détails et lancer un relevé de SpO<sub>2</sub>.
- 3 Positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- 4 Restez immobile.

L'appareil affiche la saturation en oxygène de votre sang en pourcentage, ainsi qu'un graphique de vos relevés de SpO<sub>2</sub> et données de fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.

### Activation du suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à ce qu'il 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 SpO<sub>2</sub> peuvent être anormalement bas.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil**.

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

# Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre appareil pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ à votre appareil via l'application Connect IQ ([Connect IQ Objets, page 17](#)).

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

## Démarrage d'une activité

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

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que l'appareil soit prêt.  
L'appareil est prêt une fois qu'il établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire), et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
- 5 Appuyez sur le bouton action pour lancer le chronomètre d'activité.  
L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité ([Chargement de l'appareil, page 2](#)).
- Appuyez sur haut ou bas pour afficher des pages de données supplémentaires.

## Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionner une option :
  - Pour reprendre votre activité, appuyez sur le bouton action.
  - Pour enregistrer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Terminé > Enregistrer**.
  - Pour supprimer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Terminé >  Ignorer**.

## Activités en salle

L'appareil Approach convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités ([Paramètres d'applications et d'activités, page 32](#)).

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

**ASTUCE :** si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite. Vous pouvez utiliser un accéléromètre en option pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence.

## 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 parcouru au moins 1,5 km (1 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 activité.

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 27).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre appareil Approach S62 enregistre au moins 1,5 km (1 mi.) de données.
- 3 Une fois l'activité terminée, appuyez sur le bouton action et sélectionnez **Terminé**.
- 4 Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage, sélectionnez **Enregistrer**, puis saisissez la distance sur tapis de course sur votre appareil.
  - Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, sélectionnez **••• > Étalonner**, puis saisissez la distance sur tapis de course sur votre appareil.

## Pratique de la natation

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez  > **Nat. piscine**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir la taille de la piscine pour votre première activité, sélectionnez la taille.
  - Pour modifier la taille de la piscine, sélectionnez **Taille de la piscine**, puis sélectionnez la taille.
- 4 Appuyez sur le bouton action pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Démarrez votre activité.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 6 Appuyez sur **Dos** quand vous vous reposez.  
L'écran inverse les couleurs et l'écran de récupération apparaît.
- 7 Appuyez sur **Dos** pour relancer le chronomètre à intervalle.
- 8 À la fin de votre activité, appuyez sur le bouton action de l'appareil pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 9 Sélectionnez **Terminé > Enregistrer** pour enregistrer votre activité.

## Terminologie de la natation

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

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

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

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

## Activités en extérieur

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

## Affichage des données de vos activités à ski

Votre appareil enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chrono reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chrono. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chrono est en marche.

1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.

2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le détail de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

Ces données incluent le temps, la distance parcourue, la vitesse maximale et moyenne et la descente totale.

## Applications de la montre

### Utilisation du chronomètre

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez > **Chronomètre**.

3 Appuyez sur le bouton action pour lancer le compte à rebours.

4 Sélectionnez **Circuit** pour redémarrer le compteur de circuit.

Le temps total du chronomètre continue de s'écouler.

5 Appuyez sur le bouton action pour arrêter les deux comptes à rebours.

6 Sélectionnez **Réinitialiser** pour réinitialiser les deux chronomètres.

### Utilisation du Compte à rebours

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez > **Compte à rebours** > **Modifier**.

3 Sélectionnez et pour régler le compte à rebours.

4 Sélectionnez .

5 Sélectionnez pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration (facultatif).

6 Appuyez sur le bouton action pour lancer le compte à rebours.

7 Appuyez sur le bouton action pour arrêter le compte à rebours.

8 Sélectionnez **Réinitialiser** pour réinitialiser le chronomètre.

### Définition d'une alarme

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

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez > **Réveil** > **Ajouter nouv.** > **Heure**.

3 Sélectionnez et pour régler l'heure.

4 Sélectionnez .

5 Sélectionnez **Répéter** et choisissez quand l'alarme doit se répéter (facultatif).

6 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez un nom pour l'alarme (facultatif).

## Suivi des activités

### Objectif automatique

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

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

### Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE :** les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes ([Utilisation du mode Ne pas déranger, page 15](#)).

### Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect ([Utilisation des applications pour smartphone, page 17](#)).

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

## Personnalisation de l'appareil

### Modification du cadran de montre

Plusieurs cadrants de montre sont préchargés sur votre appareil. Vous pouvez aussi installer et activer un cadran Connect IQ à partir de la boutique Connect IQ ([Connect IQObjets, page 17](#)).

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher les cadrants de montre.
- 4 Touchez l'écran pour sélectionner un cadran.

## Paramètres de golf

Appuyez sur **Menu**, puis sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf** pour personnaliser les paramètres et fonctions de golf.

**Attribution d'un score** : active le suivi du score.

**Suivi des statistiques** : active un suivi détaillé des statistiques pendant vos parties de golf. Vous pouvez aussi activer le suivi des coups de pénalité.

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

**Attrib. de score** : permet de sélectionner la méthode d'attribution du score Stroke Play ou Stableford.

**Caddie virtuel** : permet de choisir entre les options automatique et manuelle pour les recommandations de club du caddie virtuel. S'affiche quand vous avez joué cinq parties de golf, activé le suivi des clubs et téléchargé vos cartes de score dans l'application Garmin Golf.

**Score handicap** : permet d'activer le score par handicap. L'option Handicap local vous permet de saisir le nombre de coups à soustraire de votre score total. L'option Index\Slope vous permet de saisir votre index de handicap afin que l'appareil puisse calculer votre handicap pour le parcours.

**Dist. du driver** : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver. La distance du driver s'affiche sous la forme d'un arc sur la carte.

**Mode tournois** : désactive les fonctions PinPointer et Distance PlaysLike. Il est interdit d'utiliser ces fonctions lors des tournois officiels ou des parties servant au calcul du handicap.

**Grands chiffres** : modifie la taille des chiffres sur l'écran d'affichage du trou.

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

**Capteurs de club** : vous permet de configurer vos capteurs de club Approach CT10.

## Personnalisation de la liste d'activités et d'applications

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionnez  > **Modifier**.

Les activités et applications activées s'affichent dans la liste avec un symbole — et les activités et applications désactivées s'affichent avec un symbole +.

3 Sélectionner une option :

- Pour ajouter une activité ou application, sélectionnez +.
- Pour supprimer une activité ou application, sélectionnez —.
- Pour réorganiser la liste, appuyez sur le nom d'une activité ou application activée, faites défiler l'écran jusqu'à la position voulue, puis sélectionnez ✓.



## 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.

Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton action, sélectionnez  , sélectionnez une activité, puis sélectionnez **Paramètres**.

**ASTUCE :** vous pouvez aussi modifier les paramètres d'activité pendant vos entraînements. Pendant une activité, appuyez sur **Menu**, sélectionnez **Paramètres**, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

**Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 32*).

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes, page 33*).

**Circuits** : permet de régler l'appareil de sorte qu'il marque automatiquement les laps avec la fonction Auto Lap® ou manuellement quand vous appuyez sur le bouton Dos. La fonction Auto Lap marque automatiquement les laps à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

**Pause Auto** : permet de régler l'appareil pour qu'il arrête d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand 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.

**Descente auto** : permet de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré.

**Défilement automatiq.** : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne.

**GPS** : permet de régler l'activité de sorte qu'elle utilise les signaux GPS. Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie. Par défaut, la fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités.

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

**Fond d'écran** : permet de choisir le noir ou le blanc comme couleur de fond d'écran de chaque activité.

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

## Personnalisation des écrans de données

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

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez  .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Écrans de données**.
- 5 Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données des écrans de données.
- 6 Si besoin, sélectionnez le bouton bascule pour activer l'écran de données.
- 7 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 8 Sélectionnez **Modif. champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

## Alertes

Vous pouvez régler des alarmes pour chaque activité. Elles vous aident à atteindre vos objectifs d'entraînement. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Certaines alertes nécessitent des accessoires en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de cadence. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

**Alerte d'événement** : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.

**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche chaque fois que l'appareil 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 l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alerte se déclenchant toutes les 30 minutes.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	vous pouvez définir un intervalle de distance.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.

## Configuration d'une alerte

- 1 Appuyez sur le bouton action.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Alarmes**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 6 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 7 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 8 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).

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids, de poignet et de zone de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 25](#)). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

## Paramètres des notifications et alertes

Appuyez sur **Menu**, puis sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes**.

**Smart Notifications** : permet de définir les préférences pour les notifications provenant de votre smartphone couplé ([Activation des notifications Bluetooth, page 14](#)).

**Connexion au téléphone** : affiche un message lorsque votre smartphone couplé se connecte ou se déconnecte via la technologie Bluetooth ([Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone, page 15](#)).

**Alar. invitant à bouger** : affiche des rappels qui vous invitent à bouger tout au long de la journée. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! s'affiche et la barre d'activité rouge apparaît sur le widget des pas. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil vibre aussi si les vibrations sont activées.

**Alarmes d'objectif** : affiche un message lorsque vous atteignez votre objectif de pas quotidien ou votre objectif de minutes intensives.

**Alerte de lever du soleil** : affiche un message plusieurs minutes ou heures avant le lever du soleil, en fonction des valeurs que vous avez définies.

**Alerte coucher du soleil** : affiche un message plusieurs minutes ou heures avant le coucher du soleil, en fonction des valeurs que vous avez définies.

**Rappel Détente** : affiche un message lorsque votre niveau de stress est élevé.

**Alerte de FC anormale** : affiche un message lorsque votre fréquence cardiaque dépasse un certain nombre de battements par minute après une certaine période d'inactivité ([Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 24](#)).

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

**Réinit. param. de notification** : permet de restaurer la valeur par défaut de tous les paramètres de notification et alerte.

## Désactivation du suivi des activités

Lorsque vous désactivez le suivi des activités, les pas, les minutes intensives et les données sur le sommeil ne sont pas enregistrés.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités**.

## Paramètres système

Appuyez sur **Menu** et sélectionnez **Paramètres > Système**.

**Verrouillage auto** : vous pouvez activer le verrouillage automatique de l'écran tactile pour éviter d'appuyer dessus par accident. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller l'écran tactile pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option Mode montre pour verrouiller l'écran tactile si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

**Rétroéclairage** : permet de régler les paramètres de rétroéclairage ([Paramètres du rétroéclairage, page 35](#)).

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

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 35](#)).

**Unités** : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil ([Modification des unités de mesure, page 36](#)).

**Réinitialiser** : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres ([Restauration de tous les paramètres par défaut, page 41](#)).

**Mise à jour du logiciel** : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express.

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

**Avancés** : permet de régler les paramètres système avancés ([Paramètres avancés, page 36](#)).

## Paramètres du rétroéclairage

Appuyez sur **Menu** et sélectionnez **Paramètres > Système > Rétroéclairage**.

**Interrupteur** : permet d'activer le rétroéclairage pour les interactions. Appuyer sur un bouton, appuyer sur l'écran tactile ou recevoir une notification constituent des interactions.

**Mouvement** : permet au rétroéclairage de s'activer en fonction des gestes de votre poignet. Les gestes incluent le fait de tourner votre poignet vers vous pour regarder l'appareil. Vous pouvez utiliser l'option Uniqu. pdt 1 activité pour n'utiliser les gestes que pendant les activités chronométrées.

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

**Luminosité** : règle le niveau de luminosité du rétroéclairage.

## Paramètres de l'heure

Appuyez sur **Menu** et sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

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

**Source de l'heure** : Permet de définir la source de l'heure pour l'appareil. L'option Auto permet de définir l'heure automatiquement en fonction de votre position GPS. L'option Manuel vous permet de régler l'heure ([Réglage manuel de l'heure, page 35](#)).

**Définir l'heure avec le GPS** : cette option permet à l'appareil de définir l'heure automatiquement en fonction de votre position GPS.

## Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil procède à l'acquisition des signaux satellites.

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Heure > Source de l'heure > Manuel > Heure**.
- 3 Sélectionnez et pour définir l'heure, les minutes, ainsi que le moment de la journée (AM ou PM).
- 4 Sélectionnez .

## Modification des unités de mesure

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

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres avancés

Appuyez sur **Menu** et sélectionnez **Paramètres > Système > Avancés**.

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

**Mode USB** : permet de configurer l'appareil pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur. Le mode Garmin vous permet de continuer à utiliser l'appareil pendant qu'il est connecté à une source d'alimentation.

## Capteurs sans fil

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Couplage de vos capteurs sans fil

Lors de la première connexion d'un capteur sans fil ANT+ ou d'un capteur Bluetooth à votre appareil Garmin, vous devez coupler l'appareil et le capteur entre eux. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

**ASTUCE** : certains capteurs ANT+ sont couplés automatiquement avec votre appareil lorsque vous démarrez une activité avec le capteur sous tension et à proximité de l'appareil.

- 1 Éloignez-vous d'au moins 10 m (33 pi.) des autres capteurs sans fil.
- 2 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.  
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 3 Appuyez sur **Menu**.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour coupler un capteur de club, sélectionnez **Capteurs de club > Ajouter nouv..**
  - Pour coupler un autre capteur, sélectionnez **Ajouter nouv.**, puis sélectionnez le type de capteur.
- 6 Rapprochez l'appareil à moins de 3 m (10 pi.) du capteur et patientez pendant que l'appareil s'y connecte.  
Une fois l'appareil connecté au capteur, une icône s'affiche au sommet de l'écran.

## Capteurs de club

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

## **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 appareil.

- Coupez le capteur à votre appareil ([Capteurs sans fil](#), page 36).
- Réglez les dimensions de vos roues ([Dimensions et circonférence des roues](#), page 46).
- Commencez un parcours ([Démarrage d'une activité](#), page 27).

## **Accéléromètre**

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

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

## **Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre**

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre ([Capteurs sans fil](#), page 36).

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

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

La valeur d'étalonnage de l'accéléromètre se met alors à jour en fonction des données enregistrées.

Normalement, si votre façon de courir de change pas, vous ne devriez pas avoir à réétalonner votre accéléromètre.

## **tempe™**

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

# Informations sur l'appareil

## Changement des bracelets QuickFit<sup>®</sup>

- 1 Faites glisser le clip de verrouillage sur le bracelet QuickFit et retirez le bracelet de la montre.



- 2 Alignez le nouveau bracelet avec la montre.

- 3 Appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.

**REMARQUE :** assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

- 4 Répétez les étapes 1 à 3 pour changer l'autre moitié du bracelet.

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 14 jours en mode montre connectée Jusqu'à 20 heures en mode GPS
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 55 °C (de -4 à 131 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences/Protocoles sans fil	2,4 GHz à 3,2 dBm nominal 13,56 MHz à -40 dBm nominal

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

## Entretien du

### AVIS

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

Evitez 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.

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

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

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

## Nettoyage de l'appareil

### AVIS

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

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

**2** Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

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

## Rangement pour une longue période

Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant plusieurs mois, il est recommandé de charger la batterie au moins à moitié avant de stocker l'appareil. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et frais, où les températures se situent à un niveau standard pour une habitation. Après la période de stockage, il est recommandé de recharger complètement l'appareil avant de le réutiliser.

## 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** Appuyez sur **Menu**.

**2** Sélectionnez **Paramètres > Système > Info produit**.

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

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

**1** Appuyez sur **Menu**.

**2** Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système > Info produit**.

## 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.

## Dépannage

### Optimisation de l'autonomie de la batterie

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

- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres du rétroéclairage*, page 35).
- Réduisez la luminosité du rétroéclairage (*Paramètres du rétroéclairage*, page 35).
- Désactivez les gestes du poignet (*Paramètres du rétroéclairage*, page 35).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone*, page 15).
- Utilisez un cadran de montre Connect IQ qui n'est pas actualisé chaque seconde.  
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trottinette (*Modification du cadran de montre*, page 30).
- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications*, page 15).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin*, page 24).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 25).

### Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité

Si vous interrompez ou annulez une mise à jour de parcours avant la fin, il risque de manquer certaines données de parcours sur votre appareil. Pour corriger ce problème, vous devez effectuer à nouveau la mise à jour des parcours.

- 1 Téléchargez et installez des mises à jour de parcours depuis l'application Garmin Express (*Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express*, page 17).
- 2 Débranchez votre appareil de façon sécurisée.
- 3 Sortez et démarrez une partie de test pour vérifier que votre appareil arrive à localiser les parcours de golf à proximité.

### Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Approach S62 est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité.

## Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

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

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

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

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au troisième élément, puis sélectionnez-le.
- 5 Sélectionnez votre langue.

## Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure

- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur l'appareil ([Modification des unités de mesure, page 36](#)).
- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur votre compte Garmin Connect. Si les unités de mesure sur votre appareil ne correspondent pas à ceux de votre compte Garmin Connect, il est possible que les paramètres de votre appareil aient été remplacés pendant la synchronisation de votre appareil.

## Redémarrage de votre montre

- 1 Maintenez le bouton **Menu** enfoncé jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.
- 2 Appuyez sur **Menu** pour allumer l'appareil.

## Restauration de tous les paramètres par défaut

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

- 1 Appuyez sur **Menu**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Suppr. données et réinit. param..**  
**REMARQUE :** si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay, cette option supprime également le portefeuille de votre appareil.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitial. param. par défaut.**

## 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 l'appareil avec votre compte Garmin Connect :

- Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.

- Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

• Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.

• Restez immobile pendant quelques minutes.

## Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](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 l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

**REMARQUE :** l'appareil 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 mon appareil 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 appareil.

**1** Sélectionner une option :

- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 17](#)).
- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect ([Utilisation des applications pour smartphone, page 17](#)).

**2** Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

## 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.

Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

## Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

- 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 [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

Cet appareil n'est pas un appareil médical.

## Annexes

### Champs de données

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

**Allure** : allure actuelle.

**Allure 500m der. cir.** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

**Allure circuit** : allure moyenne pour le circuit en cours.

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

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

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

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

**Allure moyenne sur 500 m** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

**Allure sur 500 m** : l'allure de nage actuelle sur 500 mètres.

**Allure sur 500 m pour le circuit** : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

**Altitude** : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

**Ascension totale** : distance verticale totale parcourue en montant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

**Cadence** : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

**Cadence** : course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).

**Cadence circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence dernier circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Cadence dernier circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

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

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

**Calories** : nombre de calories totales brûlées.

**Cap** : direction que vous suivez.

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

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

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

**Coups** : sports à rames. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

**Descente totale** : distance verticale totale parcourue en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

**Dist./Mouv. dernier inter.** : distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier intervalle réalisé.

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

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

**Distance circuit** : distance parcourue pour le circuit en cours.

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

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

**Distance moy. par mouvement** : sports à rames. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

**Distance nautique** : distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

**Distance par mouvement** : la distance parcourue par mouvement.

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

**FC %max. circuit** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

**FC moyenne** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

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

**Fréq. de mouv. der. longueur** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

**Fréq. de mouvement - Moy.** : natation. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

**Fréq. de mouvement - Moy.** : sports à rames. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

**Fréq. mouv. intervalle** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.

**Fréq. mv.der.int.** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant le dernier intervalle réalisé.

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

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

**Fréquence coups** : sports à rames. nombre de mouvements par minute (m/mn).

**Fréquence de mouvement** : natation. nombre de mouvements par minute (m/mn).

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

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

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

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

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

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

**Mouv. dern. long.** : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Mouv.longueur pour l'intervalle** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'intervalle en cours.

**Moy. de mouve-ments longueur** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'activité en cours.

**Mvt der. interv.** : nombre total de mouvements pour le dernier intervalle réalisé.

**Nbr de mouv. pour l'intervalle** : nombre total de mouvements pour l'intervalle en cours.

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

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

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

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

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

**Swolf moyenne** : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur ([Terminologie de la natation, page 28](#)).

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

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

**Temps dans zone** : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

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

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

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

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

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

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

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

**Vitesse circuit** : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

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

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

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

**Vitesse vert. moy. sur 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.

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

**Zone de FC** : 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).

## Dimensions et circonférence des roues

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

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez aussi mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
27 x 1-1/4	2 161
27 x 1-3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C tubulaire	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Définition des symboles

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

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

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

