

GARMIN[®]



VÍVOACTIVE[®] 6

Manuel d'utilisation

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

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

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple®, iPhone® et iTunes® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc., utilisée sous licence par Apple Inc. Iridium® est une marque déposée par Iridium satellite LLC. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. USB-C® est une marque déposée par USB Implementers Forum. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04951

Table des matières

Introduction.....	1
Mise en route.....	1
Présentation.....	1
Astuces sur l'écran tactile.....	2
Verrouillage et déverrouillage de l'appareil.....	2
Aperçu des icônes.....	3
Applications et activités.....	3
Applications.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	6
Règlement des achats avec votre montre.....	6
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	7
Gestion de vos cartes Garmin Pay.....	7
Modification de votre code Garmin Pay.....	8
Utilisation de la fonction Messenger.....	8
Activités.....	9
Démarrage d'une activité.....	10
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	10
Arrêt d'une activité.....	10
Évaluation d'une activité.....	11
Course.....	11
Prêt... Partez.....	11
Course sur piste.....	11
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	12
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	12
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	12
Enregistrement d'une activité de course à obstacles.....	12
Cyclisme.....	13
Prêt... Partez !.....	13
Natation.....	13
Pratique de la natation.....	13
Terminologie de la natation.....	13
Types de nage.....	14
Astuces pour les activités de natation.....	14
Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation.....	14
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	15
Multisport.....	15
Entraînement au triathlon.....	15
Création d'une activité multisport.....	15
Activités de gymnastique.....	16
Enregistrement d'une activité de musculation.....	16
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	17
Enregistrement d'une activité HIIT.....	17
Enregistrement d'une activité de mobilité.....	18
Golf.....	19
Partie de golf.....	19
Menu golf.....	21
Paramètres de golf.....	21
Déplacement du drapeau.....	22
Affichage de la direction vers le trou.....	22
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	22
Affichage des obstacles.....	23
Affichage des coups mesurés.....	23
Mesure manuelle des tirs.....	24
Ajout manuel d'un coup.....	24
Sauvegarde du score.....	24
Paramètres d'attribution de score.....	24
Réglage de la méthode d'attribution de score.....	24
Suivi des statistiques de golf....	25
Enregistrement des statistiques de golf.....	25
Affichage de l'historique des coups.....	25
Affichage du résumé de votre partie.....	26
Fin d'une partie.....	26

Personnalisation de votre liste de clubs.....	26	Conseils pour améliorer les données de Body Battery	39
Activités en extérieur.....	26	Utilisation du résumé de widget	
Pêche.....	26	Niveau de stress.....	39
Sports d'hiver.....	27	Santé féminine.....	40
Affichage des données de vos activités à ski.....	27	Suivi du cycle menstruel.....	40
Autres activités.....	27	Enregistrement des informations sur le cycle menstruel.....	40
Enregistrement d'une activité de respiration.....	27	Suivi de grossesse.....	40
Enregistrement d'une activité de méditation.....	27	Enregistrement de vos informations de grossesse	41
Jeux	28	Personnalisation du résumé du widget	
Utilisation de l'application Garmin GameOn™	28	Météo	41
Enregistrement d'une activité de jeu manuelle.....	28	Ajout d'une action.....	42
Personnalisation des activités et des applications	28	Commandes	42
Personnalisation de la liste des applications	29	Personnalisation du menu des commandes.....	45
Personnalisation de la liste de vos activités favorites	29	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	45
Épinglage d'une activité préférée à la liste	29	Configuration d'un raccourci.....	45
Personnalisation des écrans de données.....	30	Entraînement.....	45
Création d'une activité personnalisée.....	30	Suivi des activités.....	45
Paramètres d'activité.....	31	Objectif automatique.....	46
Alertes d'activité	32	Alarme invitant à bouger.....	46
Configuration d'une alerte.....	33	Activation de l'alarme invitant à bouger	46
Lectures d'alertes vocales pendant une activité.....	34	Personnalisation des alertes d'activité.....	46
Paramètres des satellites	34	Suivi du sommeil.....	47
Aspect.....	34	Utilisation du suivi du sommeil automatique	47
Paramètres de cadran de montre	34	Variations de la respiration	47
Personnalisation du cadran de montre.....	35	Move IQ®	47
Résumés de widget.....	35	Entraînements	48
Affichage des résumés de widget....	38	Début d'un entraînement	48
Personnalisation de la liste des résumés de widget.....	38	Entraînement de Garmin Connect....	49
Body Battery.....	38	Entraînements fractionnés	49
Affichage du résumé de widget		Lancement d'un entraînement fractionné	49
Body Battery.....	39	Personnalisation d'un entraînement fractionné	50
		Arrêt d'un entraînement fractionné..	50
		Configuration d'un objectif d'entraînement.....	50
		Entraînement PacePro™	51
		Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect.....	51

Création d'un programme PacePro sur votre montre.....	51	Modification des autres fuseaux horaires.....	64
Démarrage d'un programme PacePro.....	52	Ajout d'un événement à venir.....	64
Course contre une activité antérieure.....	53	Modification d'un événement à venir.....	64
Calendrier des courses et course principale.....	53		
Entraînement pour une course.....	54		
A propos du calendrier d'entraînement.....	54	Paramètres des notifications et alertes.....	65
Programmes Adaptive Training.....	54	Alertes de santé et de bien-être.....	65
Activation de l'auto-évaluation.....	54	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	65
Mesures des performances.....	55	Alarme invitant à bouger.....	66
A propos des estimations de la VO2 max.....	55	Personnalisation des alertes d'activité.....	66
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied.....	56	Rapport matinal.....	66
Affichage de vos prévisions de temps de course.....	57	Personnalisation de votre rapport matinal.....	66
État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	58	Rapport du soir.....	66
Seuil lactique.....	59	Personnalisation de votre rapport du soir.....	66
Temps de récupération.....	59	Réglage des alarmes temps.....	67
Fréquence cardiaque de récupération.....	59	Activation des alertes de connexion du smartphone.....	67
Historique.....	59		
Utilisation de l'historique.....	60	Réglages Vibration.....	67
Records personnels.....	60	Paramètres d'affichage et de luminosité.....	67
Consultation de vos records personnels.....	60		
Restauration d'un record personnel.....	60	Connectivité.....	67
Suppression des records personnels.....	61	Capteurs et accessoires.....	67
Affichage des totaux de données.....	61	Capteurs sans fil.....	68
Horloges.....	61	Couplage de vos capteurs sans fil.....	69
Définition d'une alarme.....	61	Dynamiques de course à pied.....	69
Modification d'une alarme.....	62	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	70
Réveil Smart Alarm.....	62	Puissance de course.....	70
Utilisation du Compte à rebours.....	62	Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	71
Suppression d'un compte à rebours.....	63	Fonctions de connectivité du téléphone.....	71
Utilisation du chronomètre.....	63	Couplage du téléphone.....	71
Ajout d'un autre fuseau horaire.....	63	Activation des notifications téléphoniques.....	72
		Affichage des notifications.....	72

Réception d'un appel téléphonique entrant.....	73	Fréquence cardiaque au poignet.....	82
Réponse à un message texte.....	73	Port de la montre.....	82
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	73	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	83
Activation et désactivation des alertes		Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	83
Trouver mon smartphone.....	73	Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	83
Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS.....	74	Oxymètre de pouls.....	84
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	74	Obtention d'un relevé de SpO ₂	85
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	74	Réglage du mode oxymètre de pouls.....	85
Garmin Share.....	74	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	85
Partage de données avec Garmin Share.....	75	Objectif automatique.....	86
Réception de données avec Garmin Share.....	75	Minutes intensives.....	86
Paramètres de Garmin Share.....	75	Gain de minutes intensives.....	86
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	75	Suivi du sommeil.....	86
Garmin Connect.....	76	Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	86
Abonnement Garmin Connect+....	77	Navigation.....	86
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	77	Enregistrement de positions.....	87
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect....	77	Enregistrement de votre position.....	87
Statuts d'entraînement unifiés..	77	Affichage et modification des positions enregistrées.....	87
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	78	Suppression d'une position.....	87
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	78	Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect.....	87
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect....	78	Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée.....	87
Fonctions Connect IQ.....	79	Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité.....	88
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	79	Navigation vers une destination.....	88
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur...	79	Retour au départ.....	88
Application Garmin Messenger.....	80	Arrêt de la navigation.....	88
Application Garmin Golf.....	80	Parcours.....	89
Modes Focus.....	80	Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	89
Personnalisation d'un mode Focus par défaut.....	81	Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	89
Création d'un mode Focus personnalisé.....	81	Suivi d'un parcours sur votre appareil.....	89
Paramètres de santé et de bien-être.....	82	Affichage ou modification des détails d'un parcours.....	90
Compas.....			90

Configuration du cap du compas.....	90
Carte.....	90
Ajout de l'écran des données cartographiques.....	90
Recadrage et zoom de carte.....	91
Paramètres de la carte.....	91
Fonctions de suivi et de sécurité.....	91
Ajout de contacts d'urgence.....	92
Ajout de contacts.....	92
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	92
Demande d'assistance.....	93
Musique.....	93
Connexion à une source tierce.....	93
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce.....	94
Téléchargement de contenu audio personnel.....	94
Ecoute de musique.....	94
Commandes du lecteur audio.....	95
Branchement du casque Bluetooth.....	95
Changement du mode Audio.....	96
Profil utilisateur.....	96
Définition de votre profil utilisateur.....	96
Paramètres de genre.....	96
Mode fauteuil roulant.....	96
Affichage de l'âge physique.....	97
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	97
Objectifs physiques.....	97
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	98
Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre.....	98
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	99
Définition des zones de puissance.....	99
Détection automatique des mesures de performances.....	99
Paramètres du gestionnaire de l'alimentation.....	99
Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie.....	100
Paramètres système.....	100
Personnalisation des raccourcis des boutons.....	101
Définition d'un code sur votre montre.....	101
Modification du code sur votre montre.....	101
Compas.....	101
Paramètres du compas.....	101
Etalonnage manuel du compas..	102
Définition de la référence nord...	102
Paramètres de l'heure.....	102
Synchronisation de l'heure	102
Paramètres système avancés.....	103
Modification des unités de mesure	103
Paramètres d'enregistrement de données	103
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	103
Affichage des informations sur l'appareil.....	104
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique	104
Informations sur l'appareil.....	104
À propos de l'écran AMOLED	104
Chargement de la montre.....	105
Caractéristiques	105
Informations concernant la pile	106
Entretien de l'appareil	106
Nettoyage de la montre	106
Changement des bracelets	107
Dépannage.....	107
Mises à jour produit	107
Informations complémentaires	107
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue	107
Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie	108
Redémarrage de votre montre	108
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?	108

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	108
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?	109
Mon casque ne se connecte pas à la montre.....	109
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté.....	109
Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?.....	109
Acquisition des signaux satellites.....	109
Amélioration de la réception satellite GPS.....	110
La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	110
Les données de température de l'activité ne sont pas exactes	110
Sortie du mode démo.....	110
Suivi des activités.....	110
Le nombre de mes pas semble erroné.....	110
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	111
Annexes.....	111
Notes standard de la VO2 max.....	111
Jauge de couleur et données de dynamique de course.....	112
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	113
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	113
Dimensions et circonférence des roues	113
Champs de données.....	114

Introduction

AVERTISSEMENT

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

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

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

Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore (*Couplage du téléphone*, page 71).

- 3 Chargez la montre (*Changement de la montre*, page 105).
- 4 Recherchez les mises à jour logicielles (*Paramètres système*, page 100).

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

- 5 Démarrez une activité (*Démarrage d'une activité*, page 10).

Présentation



 Bouton Démarrer	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour allumer la montre. Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le menu des activités et des applications, y compris les paramètres de la montre. Maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour afficher le menu des commandes, y compris l'option Marche/Arrêt. Pour demander de l'aide, maintenez ce bouton enfoncé jusqu'à ce que la montre vibre 3 fois (Fonctions de suivi et de sécurité, page 91).
 Bouton Retour	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur ce bouton pour retourner à la page précédente. ASTUCE : pendant une activité, des conseils s'affichent à l'écran pour expliquer les comportements des boutons qui ne sont pas les comportements par défaut. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher la fonction de raccourci personnalisé (Configuration d'un raccourci, page 45).
 Écran tactile	<ul style="list-style-type: none"> Faites glisser votre doigt vers le haut, le bas, la gauche ou la droite pour faire défiler les résumés de widget, les fonctions et les menus (Astuces sur l'écran tactile, page 2). Appuyez pour sélectionner une option dans un menu. Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.

Astuces sur l'écran tactile

- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les listes et les menus lentement.
- Touchez un élément pour le sélectionner.
- Appuyez pour activer la montre.
- À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler les résumés de widget sur la montre.
- À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher le menu des applications et des activités, y compris les paramètres de la montre.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez de manière prolongée sur un élément du cadran de la montre pour afficher des informations contextuelles telles que des résumés de widget ou des menus, le cas échéant.
- Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher l'écran de données suivant.
- Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers la droite pour afficher le menu de la montre, le cadran de montre et les résumés de widget.
- Pendant une activité, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher le lecteur audio.
- Quand l'icône est disponible, sélectionnez  ou faites glisser l'écran pour voir les options de menu.
- Différenciez bien chaque action lorsque vous effectuez une sélection de menu.

Verrouillage et déverrouillage de l'appareil

Vous pouvez verrouiller l'appareil afin d'éviter toute manipulation accidentelle.

REMARQUE : vous pouvez personnaliser le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).

1 Maintenez enfoncé  pour ouvrir le menu des commandes.

2 Sélectionnez .

L'appareil ne répond pas aux pressions sur l'écran ou les boutons tant que vous ne le déverrouillez pas.

3 Maintenez n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller l'appareil.

Aperçu des icônes

Une icône clignotante signifie que la montre recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté. Si une icône est barrée, cela signifie que la fonction est désactivée. Pour une liste complète des capteurs compatibles, voir [Capteurs sans fil, page 68](#).

	Statut de la connexion au téléphone (Activation des alertes de connexion du smartphone, page 67)
	Statut du moniteur de fréquence cardiaque Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes, page 83
	Statut LiveTrack (Fonctions de suivi et de sécurité, page 91)
	Statut du capteur de vitesse et de cadence (Couplage de vos capteurs sans fil, page 69)

Applications et activités

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

Applications : les applications offrent des fonctions interactives pour votre montre. Elles permettent notamment d'afficher des entraînements et d'écouter de la musique ([Applications, page 4](#)).

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

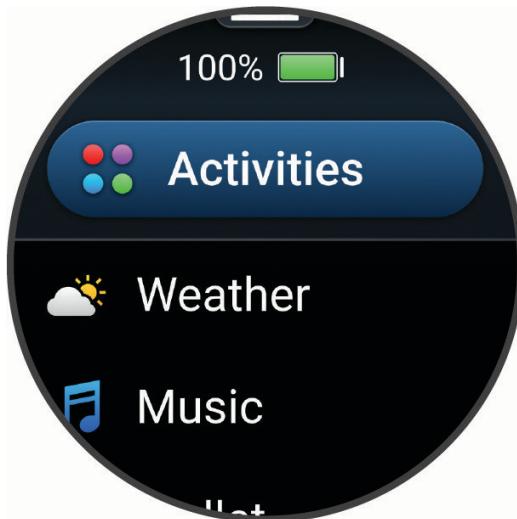
Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](#).

Applications Connect IQ™ : vous pouvez ajouter des fonctions à votre montre en installant des applications depuis la boutique Connect IQ ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

Applications

Vous pouvez personnaliser votre montre dans le menu des applications, qui vous permet d'accéder rapidement aux différentes fonctions et options. Certaines applications nécessitent une connexion Bluetooth® à un smartphone compatible. Vous trouverez aussi de nombreuses applications dans les résumés ([Résumés de widget, page 35](#)) et les commandes ([Commandes, page 42](#)).

À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher la liste des applications.



Nom	Informations supplémentaires
	Sélectionnez cette option pour afficher les informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Alarmes	Sélectionnez cette option pour définir une alarme.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires.
Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour diffuser la fréquence cardiaque vers un appareil couplé (Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 83).
Calculatrice	Sélectionnez cette option pour utiliser la calculatrice, y compris la fonction de calcul des pourboires.
Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
Horloges	Sélectionnez cette option pour définir une alarme, un compte à rebours, un chronomètre, un autre fuseau horaire ou un événement de compte à rebours (Horloges, page 61).
Compas	affiche un compas électronique.
Comptes à rebours	Affiche les événements à venir pour lesquels vous avez lancé un compte à rebours.
Connect IQ Store	Sélectionnez cette option pour utiliser la boutique Connect IQ Store sur votre montre (Fonctions Connect IQ, page 79).
Garmin Share	Sélectionnez cette option pour envoyer ou recevoir des données avec d'autres appareils Garmin® (Garmin Share, page 74).
Health Snapshot™	Sélectionnez cette option pour enregistrer plusieurs métriques de santé importantes (Health Snapshot, page 6).
Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités enregistrées (Utilisation de l'historique, page 60).
Messenger	Sélectionnez cette option pour afficher et envoyer des messages depuis l'application pour smartphone Garmin Messenger™ (Application Garmin Messenger, page 80).
Phase lunaire	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture audio à l'aide de votre montre (Ecoute de musique, page 94).
Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher les notifications de votre smartphone (Affichage des notifications, page 72).
Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour effectuer une mesure de l'oxymètre de pouls (Oxymètre de pouls, page 84).
Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
Bourse	Sélectionnez cette option pour afficher une liste personnalisable d'actions (Ajout d'une action, page 42).
Chronomètre	Sélectionnez cette option pour utiliser le chronomètre.
Lever et coucher de soleil	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.

Nom	Informations supplémentaires
Minuteurs	Selectionnez cette option pour régler un minuteur.
Conseils	Selectionnez cette option pour afficher des conseils interactifs sur la montre et scanner un lien direct vers support.garmin.com pour accéder au manuel d'utilisation de votre montre.
Portefeuille	Selectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay™ (Garmin Pay, page 6).
Cadran de montre	Selectionnez cette option pour personnaliser le cadran de votre montre (Personnalisation du cadran de montre, page 35).
Météo	Selectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
Entraînements	Selectionnez cette option pour afficher vos entraînements enregistrés (Entraînements, page 48).

Health Snapshot

La fonction Health Snapshot enregistre plusieurs métriques de santé clés lorsque vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Vous pouvez ajouter la fonction Health Snapshot à la liste de vos applications favorites ([Personnalisation des activités et des applications, page 28](#)).

Garmin Pay

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

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

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

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

Règlement des achats avec votre montre

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

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

- 1 Sélectionner une option :
 - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
 - Maintenez enfoncé .
- 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 .

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

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .

2 Sélectionnez **Garmin Pay**.

3 Sélectionnez une carte.

4 Sélectionnez une option :

- Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**. La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre vívoactive 6.
- Pour supprimer la carte, sélectionnez .

Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre montre vívoactive 6, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

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

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

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre montre vívoactive 6, vous devrez saisir le nouveau code.

Utilisation de la fonction Messenger

⚠ ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules ni en premier pour solliciter une aide d'urgence.

AVIS

Pour utiliser la fonction Messenger, votre montre vívoactive 6 doit être connectée à l'application Garmin Messenger sur votre smartphone compatible via la technologie Bluetooth.

La fonction Messenger de votre montre vous permet d'afficher vos messages, d'en composer et d'y répondre à partir de l'application Garmin Messenger sur votre smartphone.

1 À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget **Messenger**.

ASTUCE : la fonction Messenger est disponible sous la forme d'un résumé de widget, d'une application ou d'une option dans le menu des commandes de votre montre.

2 Sélectionnez le résumé de widget.

3 Si vous utilisez la fonction **Messenger** pour la première fois, scannez le code QR avec votre smartphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

4 Sur votre montre, sélectionnez une option :

- Pour écrire un nouveau message, sélectionnez **Nouveau message**, choisissez un destinataire, puis sélectionnez un message prédéfini ou composez le vôtre.
- Pour afficher une conversation, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez une conversation.
- Pour répondre à un message, sélectionnez une conversation, sélectionnez **Répondre**, puis choisissez un message prédéfini ou composez le vôtre.

Activités

À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la gauche, puis sélectionnez **Activités**. Votre liste d'activités favorites s'affiche en haut de la liste (*Personnalisation de la liste de vos activités favorites*, page 29).

REMARQUE : certaines activités apparaissent dans plusieurs catégories.



Catégorie	Activités
Course à pied	Circuit en intérieur, Course, Course sur piste, Course Trail, Course tapis, Course à obstacles, Course virtuelle
Cyclisme	Vélo, Trajets quotidiens à vélo, Vélo salle, Cyclotourisme, Cyclocross, Vélo électrique, eVTT, Vélo gravel, Vélo à main, Vélo à main d'intérieur, VTT, Vélo de route
Natation	En eau libre, Nat. piscine
Gym	Boxe, Cardio, Vélo elliptique, HIIT, Corde à sauter, Arts martiaux mixtes, Mobilité, Pilates, Rameur d'intérieur, Stepper, Musculation, Marche en intérieur, Yoga
Extérieur	Équitation, Disc golf, Pêche, Golf, Randonnée, Équitation, Roller, Alpinisme, Rucking, Marche
Sports d'hiver	Patinoire, Ski, Snowboard, Motoneige, Raquette à neige, Ski de fond classique, Ski de fond skating
Sports nautiques	Bateau, Kayak, Aviron, Naviguer, Tuba, Stand Up Paddle
Sports collectifs	Football américain, Baseball, Basket-ball, Cricket, Hockey sur gazon, Hockey sur glace, Crosse, Rugby, Football, Softball, Volley-ball, Ultimate
Sports de raquette	Badminton, Padel, Pickleball, Tennis sur plateforme, Racquetball, Squash, Tennis de table, Tennis
Sports motorisés	Quad, Motocross, Moto, Overlanding
Autre	Exercice de respiration, Jeux vidéo, Méditation

Démarrage d'une activité

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

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 105](#)).
- Pour certaines activités, appuyez sur  pour enregistrer les circuits, commencer une nouvelle série ou pose, ou passer à l'étape suivante de l'entraînement.
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un lap pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 109](#)).
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour afficher d'autres écrans de données.

Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionner une option :
 - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
 - Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur , puis sélectionnez une option.
REMARQUE : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation ([Évaluation d'une activité, page 11](#)).
 - Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
 - Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 109](#)).
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.
REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ > En ligne droite**.
REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
 - Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération** et patientez pendant le compte à rebours ([Fréquence cardiaque de récupération, page 59](#)).
 - Pour supprimer l'activité, sélectionnez .
- REMARQUE :** après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Activation de l'auto-évaluation, page 54*).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité, page 10*).

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

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

Course

Prêt... Partez

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre course à pied, vous devez coupler le capteur avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 69*).

1 Installez vos capteurs sans fil, comme un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif).

2 Appuyez sur .

3 Sélectionnez **Activités > Course**.

4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.

5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.

6 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.

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

7 Allez vous entraîner.

8 Appuyez sur  pour enregistrer des circuits (facultatif).

9 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les écrans de données.

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

Course sur piste

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

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

1 Placez-vous sur la piste en extérieur.

2 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .

3 Sélectionnez **Activités > Course à pied > Course sur piste**.

4 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.

5 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 8.

6 Sélectionnez **Numéro du couloir**.

7 Sélectionnez le numéro du couloir.

8 Appuyez sur .

9 Courez autour de la piste.

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

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

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

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 10).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
- 3 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**. L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
 - Pour étoffer manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enregistrer > ✓**.
- 5 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

Enregistrement d'une activité de course à obstacles

Lorsque vous participez à une course à obstacles, vous pouvez utiliser l'activité Course à obstacles pour enregistrer votre temps sur chaque obstacle et votre temps de course entre les obstacles.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Course à pied > Course à obstacles**.
- 3 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 4 Appuyez sur  pour marquer manuellement le début et la fin de chaque obstacle.

REMARQUE : vous pouvez configurer le paramètre **Suivi des obstacles** pour enregistrer l'emplacement des obstacles à partir de votre premier tour. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course.

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

Cyclisme

Prêt... Partez !

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre activité, vous devez coupler le capteur avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 69).

- 1 Coupez vos capteurs sans fil, par exemple un moniteur de fréquence cardiaque ou des feux de vélo (facultatif).
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Activités > Cyclisme > Vélo**.
- 4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les écrans de données.
- 9 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Natation

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

Pratique de la natation

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Natation > Nat. piscine**.
- 3 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 4 Avant de commencer à nager, vérifiez les paramètres d'activité (*Paramètres d'activité*, page 31).
Par exemple, le verrouillage de l'écran tactile est activé par défaut pour les activités de natation.
- 5 Appuyez sur .
- L'appareil enregistre les données de natation uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 6 Commencez à nager.
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage. La fonction **Repos automatique** est activée par défaut (*Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation*, page 14).
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

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

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

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé ([Personnalisation des écrans de données, page 30](#)).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (Entraînements avec le journal d'entraînement, page 15)

Astuces pour les activités de natation

- Avant de commencer à nager, vérifiez les paramètres d'activité ([Paramètres d'activité, page 31](#)). Par exemple, le verrouillage de l'écran tactile est activé par défaut pour les activités de natation.
 - Appuyez sur  pour enregistrer un intervalle pendant une session de natation en eau libre.
 - Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.
La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez faire défiler l'écran vers le bas pour sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.
 - Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
 - Appuyez sur  pour enregistrer un temps de repos pendant une session de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 14](#)).
- La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
 - Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 15](#)).

Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation

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

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

Pour utiliser la fonction de repos manuelle à la place, vous pouvez désactiver la fonction de repos automatique dans les options d'activité ([Paramètres d'activité, page 31](#)). Pendant une activité de natation en piscine ou en eau libre, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur . Les données de natation ne sont pas enregistrées pendant un intervalle de récupération.

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

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
 - 2 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
 - 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur .
- Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.
Les incrémentations de distance sont basées sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
 - 5 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer un nouvel intervalle d'entraînement, appuyez sur .
 - Pour revenir aux écrans de données de natation, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas.

Multisport

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les activités multisports, comme le ou le . Pendant une activité multisport, vous pouvez passer d'une activité à une autre tout en continuant à voir votre temps total. Par exemple, vous pouvez passer du vélo à la course à pied et afficher le temps total pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de l'activité multisport.

Vous pouvez personnaliser une activité multisport ou utiliser l'activité triathlon configurée par défaut pour un triathlon standard.

Entraînement au triathlon

Lorsque vous participez à un triathlon, vous pouvez utiliser l'activité « Triathlon » pour passer rapidement d'un segment de sport et de temps à l'autre et enregistrer l'activité.

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionnez **Activités**.
 - 3 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
- REMARQUE :** la première fois que vous démarrez une activité de triathlon, vous pouvez activer l'option pour que la montre détecte automatiquement les changements de sport et passe à la transition ou au sport suivants ([Paramètres d'activité, page 31](#)).
- 4 Si nécessaire, appuyez sur  au début et à la fin de chaque transition ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 109](#)).
- La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur  pour changer de sport.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Création d'une activité multisport

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Modifier > Ajouter**.
- 3 Sélectionnez un type d'activité multisport ou sélectionnez **Personnalisé** et entrez un nom.
Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
- 4 Sélectionnez deux activités ou plus.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
 - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.

Activités de gymnastique

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course ou sur vélo d'appartement. Le GPS est désactivé pendant vos activités en intérieur ([Paramètres d'activité, page 31](#)).

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

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

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

Enregistrement d'une activité de musculation

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

ASTUCE : pendant vos entraînements de musculation, appuyez sur  pour afficher d'autres options.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités > Gym > Musculation**.

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

3 Si vous enregistrez une activité de musculation pour la première fois, sélectionnez **Entraînements > Parcourir les entraînements** et suivez les instructions à l'écran ([Entraînement de Garmin Connect, page 49](#)).

4 Sélectionnez un entraînement.

REMARQUE : si vous n'avez pas téléchargé d'entraînements de musculation sur votre montre, sélectionnez **Libre > **, puis passez à l'étape 7.

5 Faites défiler vers le bas pour afficher les détails de l'entraînement.

6 Sélectionnez **Faire entraînement**.

Vous pouvez appuyer sur Plus pour afficher des options d'entraînement supplémentaires.

7 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.

8 Commencez votre première série.

Par défaut, la montre compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions. Vous pouvez désactiver le décompte des répétitions dans les paramètres de l'activité ([Paramètres d'activité, page 31](#)).

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

9 Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour afficher d'autres écrans de données.

10 Appuyez sur  pour terminer la série.

La montre affiche le total des répétitions pour la série.

11 Si besoin, modifiez le nombre de répétitions, sélectionnez  pour ajouter le poids utilisé pour la série, puis sélectionnez **Terminé**.

12 Le chrono de repos s'affiche et compte à rebours jusqu'à la série suivante.

ASTUCE : vous pouvez attendre que le chrono soit écoulé ou appuyer sur  pour lancer immédiatement votre prochaine série.

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

14 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter l'entraînement**.

Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

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

Enregistrement d'une activité HIIT

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **HIIT**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Personnalisé** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
 - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer votre première activité.
La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 6 Si nécessaire, appuyez sur  pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité de mobilité

Vous pouvez enregistrer une activité de mobilité en utilisant les intervalles d'activité et de repos, ou télécharger des entraînements de mobilité à partir de Garmin Connect.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > Mobilité**.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Entraînement**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour modifier les intervalles d'activité et de repos, sélectionnez **Intervalles**.
 - Pour télécharger et terminer un entraînement à partir de Garmin Connect, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements > Parcourir les entraînements**, puis suivez les instructions à l'écran.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
La montre vous guide pendant les exercices de mobilité.
- 6 Faites défiler les écrans de données pour en voir d'autres.

Golf

Partie de golf

Avant de jouer au golf pour la première fois, vous devez télécharger l'application Garmin Golf™ depuis la boutique d'applications sur votre smartphone ([Application Garmin Golf, page 80](#)).

Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger la montre ([Chargement de la montre, page 105](#)).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Golf**.

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

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

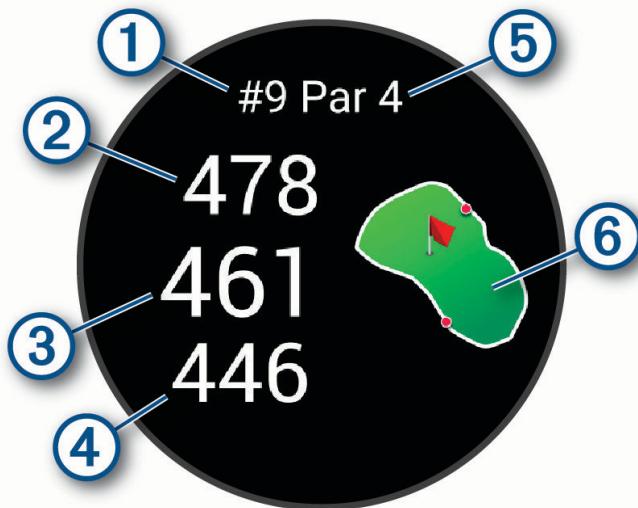
Les parcours sont mis à jour automatiquement.

4 Appuyez sur .

5 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.

6 Sélectionnez une zone de départ.

L'écran d'informations du trou s'affiche.



①	Numéro du trou en cours
②	Distance jusqu'au fond du green
③	Distance jusqu'au milieu du green
④	Distance jusqu'au début du green
⑤	Par pour le trou
⑥	Carte du green

REMARQUE : étant donné que l'emplacement du trou varie, la montre calcule la distance jusqu'au début, au milieu et au fond du green, mais pas jusqu'à l'emplacement du trou.

7 Sélectionner une option :

- Appuyez sur la carte pour afficher plus de détails ou modifier l'emplacement du trou (*Déplacement du drapeau*, page 22).
- Appuyez sur  pour ouvrir le menu Golf (*Menu golf*, page 21).
- Maintenez enfoncé  pour ouvrir les paramètres de golf (*Paramètres de golf*, page 21).

Lorsque vous passez au trou suivant, la montre passe automatiquement à l'affichage des informations du nouveau trou.

Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur  pour afficher d'autres fonctions dans le menu golf.

Afficher le green : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance ([Déplacement du drapeau, page 22](#)).

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

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

Changer de trou : permet de changer manuellement de trou.

Carte de score : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie ([Sauvegarde du score, page 24](#)).

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

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

Résumé de la partie : pendant une partie, affiche votre score, vos statistiques et des informations sur le nombre de pas.

Mesurer coup : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ ([Affichage des coups mesurés, page 23](#)). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement ([Mesure manuelle des tirs, page 24](#)).

Der. coup : affiche 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 24](#)).

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

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

Paramètres : permet de personnaliser les paramètres des activités de golf ([Paramètres de golf, page 21](#)).

Terminer partie : met fin à la partie en cours.

Paramètres de golf

Pendant une partie, appuyez sur  et sélectionnez Paramètres pour personnaliser les paramètres et les fonctions de golf.

Attribution d'un score : permet de choisir vos préférences d'attribution de score et d'activer le suivi des statistiques.

Distance du driver : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver.

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 de l'index.

Distance de golf : permet de définir l'unité de mesure des distances.

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

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 l'application Garmin Connect.

Capteurs de club : permet de configurer vos capteurs de club Approach CT10 compatibles.

Déplacement du drapeau

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

1 À partir de l'écran d'information sur les trous, appuyez sur .

2 Sélectionnez **Afficher le green**.

3 Touchez et faites glisser le drapeau vers la bonne position.

 indique l'emplacement du trou sélectionné.

4 Appuyez sur  pour valider l'emplacement du trou.

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

Affichage de la direction vers le trou

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

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

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

2 Sélectionnez **Pointeur de drapeau**.

Une flèche indique l'emplacement du trou.

Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs

Vous pouvez afficher la liste des distances jusqu'aux layups et doglegs pour les trous de par 4 ou 5.

1 Appuyez sur .

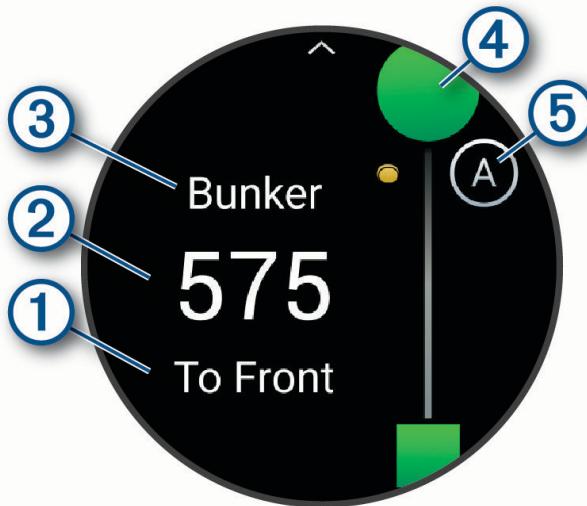
2 Sélectionnez **Layups**.

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

Affichage des obstacles

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

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



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

Affichage des coups mesurés

Votre appareil détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard.

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

- 1 Pendant une partie de golf, appuyez sur .

- 2 Sélectionnez **Mesurer coup**.

La distance de votre dernier coup s'affiche.

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

- 3 Appuyez sur  et sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.

REMARQUE : la distance par rapport au coup le plus récent s'affiche également en haut de l'écran d'informations sur le trou.

Mesure manuelle des tirs

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

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

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

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 .
- 2 Sélectionnez **Der. coup > ↗ > Ajouter un coup**.
- 3 Sélectionnez  pour effectuer un nouveau coup depuis votre position actuelle.

Sauvegarde du score

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

Paramètres d'attribution de score

Au cours d'une partie, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Attribution d'un score**.

Méthode d'attribution de score : permet de modifier la façon dont l'appareil sauvegarde le score.

Score par index : permet d'activer le score par index.

Afficher le score : affiche votre score total pour cette partie en haut de la carte de score ([Sauvegarde du score, page 24](#)).

Suivi des statistiques : permet le suivi des statistiques pour le nombre de putts, les greens en régulation et les coups atteignant le fairway pendant votre partie de golf.

Pénalités : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf ([Enregistrement des statistiques de golf, page 25](#)).

Demandeur : active l'invite au début d'une partie demandant si vous souhaitez sauvegarder le score.

Réglage de la méthode d'attribution de score

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

- 1 Pendant une partie, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Attribution d'un score > Méthode d'attribution 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 24](#)), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

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

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

Suivi des statistiques de golf

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre montre, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours ([Affichage du résumé de votre partie, page 26](#)). Vous pouvez comparer vos parties et voir vos progrès sur l'application Garmin Golf.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Golf**.
L'appareil recherche un signal satellite, calcule votre position et sélectionne un parcours s'il n'y en a qu'un seul à proximité.
- 3 Si l'appareil affiche une liste de parcours, sélectionnez un parcours dans la liste.
Les parcours sont mis à jour automatiquement.
- 4 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Attribution d'un score** > **Suivi des statistiques**.

Enregistrement des statistiques de golf

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Suivi des statistiques de golf, page 25](#)).

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

Affichage de l'historique des coups

- 1 Après avoir joué un trou, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Der. coup** pour afficher des informations sur votre dernier coup.

Affichage du résumé de votre partie

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Résumé de la partie**.

3 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher plus d'informations.

Fin d'une partie

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Terminer partie**.

3 Sélectionner une option :

- Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour modifier votre carte de score, sélectionnez **Modifier le score**.
- Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Supprimer**.
- Pour interrompre votre partie et la reprendre plus tard, sélectionnez **Mettre en pause la partie**.

Personnalisation de votre liste de clubs

Une fois que vous avez couplé votre montre de golf compatible avec votre smartphone via l'application Garmin Golf, vous pouvez utiliser l'application pour personnaliser la liste de clubs par défaut.

1 Ouvrez l'application Garmin Golf sur votre téléphone.

2 Sélectionnez **Profil > Mon caddie**.

3 Sélectionnez une option pour ajouter, modifier, supprimer ou désactiver un club.

4 Synchronisez votre montre de golf Garmin compatible avec l'application Garmin Golf.

La liste de clubs de golf mise à jour s'affiche sur votre montre de golf.

Activités en extérieur

Pêche

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités > Extérieur > Pêche**.

3 Appuyez sur .

4 Appuyez sur , puis sélectionnez une option :

- Pour ajouter une prise au total des poissons attrapés et enregistrer la position, sélectionnez .
- Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregistrer la position**.
- Pour définir un chronomètre à intervalle, une heure de fin et un rappel d'heure de fin pour l'activité, sélectionnez .
- Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
- Pour voir vos positions enregistrées, sélectionnez **Positions enregistrées**.
- Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez , puis sélectionnez une option.
- Pour modifier les paramètres d'activité, sélectionnez **Paramètres**, puis choisissez une option ([Paramètres d'activité, page 31](#)).

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

Sports d'hiver

Affichage des données de vos activités à ski

Vous pouvez utiliser la touche LAP pour enregistrer des descentes en ski ou en snowboard.

- 1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite.
- 4 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 5 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher le détail de votre dernière descente, de votre descente actuelle et de toutes vos descentes.

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

Autres activités

Enregistrement d'une activité de respiration

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

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

Enregistrement d'une activité de méditation

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

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionnez **Activités > Autre > Méditation**.
 - 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une séance de méditation ouverte et non structurée.
 - Sélectionnez **Séance** pour suivre une session guidée avec son.
 - Sélectionnez **Personnalisé** pour créer une session personnalisée avec son.
 - 4 Si nécessaire, appuyez sur  ou suivez les instructions présentées à l'écran.
 - 5 Connectez vos écouteurs pour écouter le son de la séance de méditation ([Branchement du casque Bluetooth, page 95](#)).
- REMARQUE :** les notifications sont désactivées pendant les séances de méditation.
- 6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
La montre affiche un compte à rebours ou une intention.
 - 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Jeux

Utilisation de l'application Garmin GameOn™

Lorsque vous couplez votre montre avec votre ordinateur, vous pouvez enregistrer une activité de jeu sur votre montre et afficher des mesures de performances en temps réel sur votre ordinateur.

- 1 Sur votre ordinateur, rendez-vous sur www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn et téléchargez l'application Garmin GameOn.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour terminer l'installation.
- 3 Lancez l'application Garmin GameOn.
- 4 Lorsque l'application Garmin GameOn vous invite à coupler votre montre, appuyez sur  puis sélectionnez **Activités > Autre > Jeux vidéo** sur votre montre.

REMARQUE : pendant la connexion de votre montre à l'application Garmin GameOn, les notifications et autres fonctions Bluetooth sont désactivées sur la montre.

- 5 Sélectionnez **Coupler maintenant**.
- 6 Sélectionnez votre montre dans la liste et suivez les instructions à l'écran.
ASTUCE : vous pouvez cliquer sur  > **Paramètres** pour personnaliser vos paramètres, relire le didacticiel ou supprimer une montre. L'application Garmin GameOn mémorise votre montre et vos paramètres lors de sa prochaine ouverture. Le cas échéant, vous pouvez coupler votre montre avec un autre ordinateur ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 69](#)).
- 7 Sélectionner une option :
 - Sur votre ordinateur, démarrez un jeu pris en charge pour démarrer automatiquement l'activité de jeu.
 - Sur votre montre, démarrez une activité de jeu manuelle ([Enregistrement d'une activité de jeu manuelle, page 28](#)).

L'application Garmin GameOn affiche vos mesures de performances en temps réel. Lorsque vous avez terminé votre activité, l'application Garmin GameOn affiche le résumé de votre activité de jeu et les informations sur la partie.

Enregistrement d'une activité de jeu manuelle

Vous pouvez enregistrer une activité de jeu sur votre montre et saisir manuellement des statistiques pour chaque partie.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Autre > Jeux vidéo**.
- 3 Sélectionnez **Passer**.
- 4 Sélectionnez un type de jeu.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 6 Appuyez sur  à la fin d'un match pour enregistrer le résultat de ce match ou la position.
- 7 Appuyez sur  pour lancer un nouveau match.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Personnalisation des activités et des applications

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

Personnalisation de la liste des applications

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionnez **Ajouter**, puis sélectionnez une ou plusieurs applications à ajouter à la liste des applications.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour modifier l'emplacement d'une application dans la liste, sélectionnez-la, faites défiler la liste vers le haut ou vers le bas pour déplacer l'application, puis appuyez sur  pour sélectionner le nouvel emplacement.
 - Pour supprimer une application de la série, sélectionnez-en une, puis choisissez .
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

Personnalisation de la liste de vos activités favorites

La liste d'activités favorites vous permet d'accéder rapidement aux activités que vous utilisez le plus.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.
Si vous avez déjà sélectionné vos activités favorites, elles apparaissent en haut de la liste.
- 3 Sélectionnez **Modifier**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour modifier l'emplacement d'une activité dans la liste, sélectionnez-la, faites défiler la liste vers le haut ou vers le bas pour déplacer l'activité, puis appuyez sur  pour sélectionner le nouvel emplacement.
 - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez-la, puis sélectionnez .
 - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez **Ajouter**, puis sélectionnez une ou plusieurs activités.

Épinglage d'une activité préférée à la liste

Vous pouvez épingler jusqu'à trois activités favorites en haut de la liste des applications et activités.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Modifier**.
- 3 Faites défiler jusqu'à une activité préférée (*Personnalisation de la liste de vos activités favorites*, page 29).
- 4 Sélectionnez  en regard de l'activité favorite.

La prochaine fois que vous ouvrirez la liste des applications et activités, l'activité épingle apparaîtra en haut de la liste.

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 .

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.

3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.

4 Sélectionnez **Écrans de données**.

5 Naviguez jusqu'à l'écran de données que vous souhaitez personnaliser.

6 Appuyez sur un champ de données.

7 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas et sélectionnez une catégorie de champ de données.

8 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas et sélectionnez les données à afficher dans le champ.

ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à [Champs de données, page 114](#). Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

9 Balayez l'écran vers la gauche.

10 Sélectionner une option :

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

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

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

Création d'une activité personnalisée

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités > Modifier > Ajouter**

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez  pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
- Sélectionnez **Autre > Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.

4 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.

5 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.

Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».

6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez personnaliser les écrans de données ou les fonctions automatiques.
- Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.

Paramètres d'activité

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque activité préchargée en fonction de vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des écrans de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités. Certains types d'activités ont des listes de paramètres distinctes.

À partir du cadran de la montre, faites glisser l'écran vers la gauche, sélectionnez **Activités**, choisissez une activité, puis sélectionnez les paramètres pour cette activité.

Nuance de couleur : définit la couleur de la nuance de l'icône d'activité.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 32](#)).

Auto Lap : permet de définir les options de la fonction Auto Lap pour le marquage automatique des circuits.

L'option Distance automatique permet de marquer des circuits à une distance spécifique. Lorsque vous terminez un circuit, un message d'alerte de circuit personnalisable s'affiche. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

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

Repos automatique : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 14](#)).

Défilement automatique : fait défiler automatiquement tous les écrans de données d'activité lorsque le minuteur d'activité est en cours.

Série automatique : démarre et arrête automatiquement les sessions d'exercices pendant une activité de musculation.

Démarrage automatique : démarre automatiquement le chronomètre d'activité lorsque vous commencez à vous déplacer (par exemple, Motocross).

Diffusion de la fréquence cardiaque : diffuse automatiquement les données de fréquence cardiaque de la montre aux appareils couplés lors du démarrage de l'activité ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 83](#)).

Diffuser sur GameOn : active la diffusion automatique de données biométriques vers l'application Garmin GameOn lorsque vous démarrez une activité de jeu.

Démarrage du compte à rebours : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

Écrans de données : personnalise et ajoute des écrans de données pour l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 30](#)).

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

Alarmes de la fin : permet de définir une alerte deux ou cinq minutes avant la fin de votre activité de méditation.

Mode saut : permet de définir l'objectif d'une activité de corde à sauter sur une certaine durée, un nombre de répétitions ou une limite ouverte.

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

Circuits : configure les paramètres pour les options Touche Lap et Alarme de circuit.

Alarme de circuit : définit les champs de données à afficher pour les circuits.

Touche Lap : permet au bouton  d'enregistrer un circuit ou un temps de repos pendant une activité.

Suivi des obstacles : enregistre les positions des obstacles de votre premier tour sur le parcours. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course ([Enregistrement d'une activité de course à obstacles, page 12](#)).

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

Délai pour mode économie d'énergie : définit la durée pendant laquelle la montre reste en mode activité en attendant que vous commençiez l'activité, par exemple lorsque vous attendez qu'une course commence. L'option Normal permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option Prolongée permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Enregistrer la température : enregistre la température ambiante autour de la montre ou à partir d'un capteur de température couplé.

Enregistrer la VO2 max. : enregistre une estimation de la VO2 max. pendant une activité qui n'est généralement pas une activité de performance, comme la Course Trail.

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

Compteur de répétitions : enregistre le nombre de répétitions pendant un entraînement. L'option Entraînements uniquement enregistre le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

Restaurer les réglages par défaut : réinitialise les paramètres de l'activité.

Puissance de course : enregistre les données de puissance de course et personnalise les paramètres.

Descentes : configure les paramètres pour les options Touche Lap et Alarme de circuit.

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité ([Paramètres des satellites, page 34](#)).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité ([Évaluation d'une activité, page 11](#)).

Détection de mouvements : détecte automatiquement votre type de mouvement pour la natation en piscine.

Verrouillage de l'écran tactile : déverrouille l'écran en balayant vers le bas à partir du haut de l'écran.

Unités : définit les unités de mesure pour l'activité.

Alertes vibration : indique quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

Alertes d'activité

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

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

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

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir A propos des zones de fréquence cardiaque, page 97 et Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 99 .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

- Appuyez sur .
- Selectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- Selectionnez **Alarmes**.
- Sélectionner une option :
 - Selectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
 - Selectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- Selectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- Si nécessaire, activez l'alerte.

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

Lectures d'alertes vocales pendant une activité

Votre montre peut lire des messages d'état motivants pendant vos séances de course ou autres activités. Lorsqu'une alerte vocale se déclenche, le volume des autres sons de la montre ou du smartphone baisse pendant la lecture de l'annonce.

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Modes de mise au point > Activité > Alertes vocales**.

3 Sélectionner une option :

- Pour définir les alertes vocales à diffuser via votre smartphone ou votre casque Bluetooth connecté (si vous en avez un), sélectionnez **Sortie audio > Appareils connectés**.
- Pour entendre une alerte pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
- Pour entendre des alertes lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause, sélectionnez **Événements liés au chronomètre**.
- Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes d'entraînement**.
- Pour que les alertes d'activité soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité, page 32*).

Paramètres des satellites

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

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez les paramètres pour cette activité, puis sélectionnez **Satellites**.

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

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Utiliser les paramètres par défaut : permet à la montre d'utiliser le réglage par défaut du mode Focus de l'activité pour les satellites (*Personnalisation d'un mode Focus par défaut, page 81*).

GPS uniquement : active le système satellite GPS.

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

Aspect

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

Paramètres de cadran de montre

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

Personnalisation du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ installé ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Cadran de montre**.

3 Balayez l'écran vers le haut pour prévisualiser les options du cadran de montre.

4 Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour choisir parmi d'autres options de cadran de montre.

5 Sélectionnez un cadran de montre, puis sélectionnez .

6 Sélectionner une option :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les cadrans de montre.

- Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
- Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
- Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
- Pour modifier la couleur des données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Couleur des données**.
- Pour supprimer le cadran de montre, sélectionnez **Supprimer**.

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui donnent un accès rapide aux informations ([Affichage des résumés de widget, page 38](#)). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth à un téléphone compatible.

Certains résumés de widget sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la liste des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)). Certains résumés de widget regroupent plusieurs métriques connexes, notamment sur la santé ou les performances d'activité.

ASTUCE : vous pouvez également télécharger des résumés de widget depuis la Connect IQ boutique ([Fonctions Connect IQ, page 79](#)).

Nom	Description
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (Body Battery, page 38).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Compas	Affiche un compas électronique.
Comptes à rebours	Affiche les événements à venir pour lesquels vous avez lancé un compte à rebours.
Performance à vélo	Affiche les métriques de performance à vélo, telles que l'estimation de votre VO2 max. et de votre FTP.
Coach Garmin	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées (Health Snapshot, page 6).
État de santé	Affiche les métriques de santé, telles que la respiration et la variabilité de la fréquence cardiaque.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées (Utilisation de l'historique, page 60).
Etat du HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit (État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 58).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage Dernière poussée	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Messenger	Affiche les conversations de votre application Garmin Messenger et vous permet de répondre aux messages à partir de votre montre (Application Garmin Messenger, page 80).

Nom	Description
Phase de lune	Affiche les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller.
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (Activation des notifications téléphoniques, page 72).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect.
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (Obtention d'un relevé de SpO2, page 85). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Poussées	En mode fauteuil roulant, cette option permet de suivre le nombre de fois où vous avez poussé votre fauteuil pendant la journée, votre objectif de poussée et les données des jours précédents (Mode fauteuil roulant, page 96).
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir inscrits dans votre calendrier Garmin Connect.
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Performance de course	Affiche les métriques de performance de course, telles que l'estimation de votre VO2 max. et votre seuil lactique.
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre rythme circadien, de votre statut VFC et de vos siestes.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente. Vous pouvez également afficher les variations de la respiration pendant la nuit (Suivi du sommeil, page 47).
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Bourse	Affiche une liste personnalisable d'actions (Ajout d'une action, page 42).
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
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.
Santé féminine	Affiche votre cycle actuel ou le statut du suivi de grossesse. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.

Affichage des résumés de widget

- Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut.
La montre fait défiler la série des résumés de widget.
- Sélectionnez un résumé de widget pour afficher des informations supplémentaires.
- Balayez l'écran vers la gauche pour voir d'autres options et fonctions pour un résumé de widget.

Personnalisation de la liste des résumés de widget

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut.
La montre fait défiler la liste des résumés de widget.
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionnez un résumé de widget.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour supprimer un résumé de widget de la liste, sélectionnez 
 - Pour modifier la position d'un résumé dans la liste, sélectionnez-le puis faites-le glisser jusqu'à l'emplacement souhaité sur l'écran.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un résumé à la liste.

Body Battery

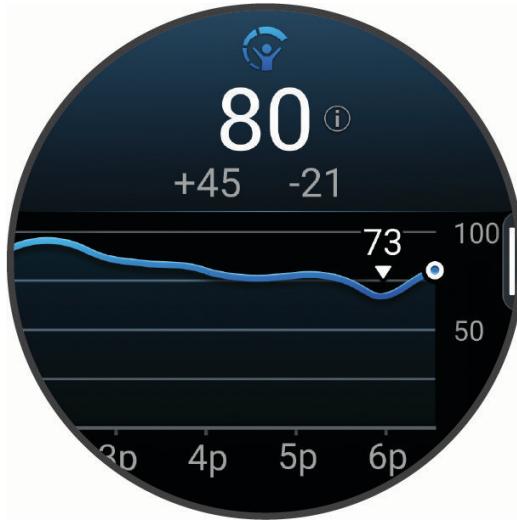
Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau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

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery, page 39*).

Affichage du résumé de widget Body Battery

Le résumé de widget Body Battery affiche votre niveau actuel de Body Battery.

- 1 Balayez l'écran vers le haut pour afficher résumé de widget Body Battery.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)).
- 2 Appuyez sur le résumé de widget pour voir un graphique de vos données de Body Battery les plus récentes.



- 3 Balayez l'écran vers le haut pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau de stress.
- 4 Balayez l'écran vers le haut pour afficher la liste des facteurs qui affectent votre niveau de Body Battery.
REMARQUE : sélectionnez chaque facteur pour afficher les détails.

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

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

Utilisation du résumé de widget Niveau de stress

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

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites défiler la liste pour afficher le résumé de widget Niveau d'effort.
ASTUCE : si vous êtes trop actif pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress, un message s'affiche au lieu d'un chiffre correspondant au niveau de stress. Vous pouvez vérifier à nouveau votre niveau de stress après quelques minutes d'inactivité.
- 2 Touchez le résumé pour afficher un graphique de votre niveau d'effort au cours des quatre 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.
- 3 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher les détails de votre score de stress et votre score quotidien de stress moyen pour les sept derniers jours.
- 4 Pour démarrer une activité de respiration, faites glisser l'écran vers la gauche, puis sélectionnez ✓.

Santé féminine

Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez enregistrer des symptômes physiques sur votre montre, ainsi que la libido, l'activité sexuelle, les jours d'ovulation et plus encore ([Enregistrement des informations sur le cycle menstruel, page 40](#)). Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect. Vous pouvez installer l'application de suivi de la santé féminine à partir de l'application Connect IQ ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

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

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

Enregistrement des informations sur le cycle menstruel

Avant de pouvoir enregistrer vos informations sur le cycle menstruel à partir de votre montre vívoactive 6, vous devez configurer le suivi du cycle menstruel dans l'application Garmin Connect et installer l'application de suivi de la santé féminine à partir de l'application Connect IQ ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

- 1 Balayez l'écran pour afficher le résumé du widget de suivi de la santé féminine.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Sélectionnez +.
- 4 Si la date d'aujourd'hui est un jour de menstruations, sélectionnez **Jour des règles** > ✓.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour évaluer votre flux de faible à élevé, sélectionnez **Flux**.
 - Pour enregistrer vos symptômes physiques, comme les poussées d'acné, le mal de dos et la fatigue, sélectionnez **Symptômes**.
 - Pour enregistrer votre humeur, sélectionnez **Humeur**.
 - Pour enregistrer vos pertes, sélectionnez **Sécrétions**.
 - Pour enregistrer la date actuelle comme un jour d'ovulation, sélectionnez **Jour d'ovulation**.
 - Pour enregistrer votre activité sexuelle, sélectionnez **Activité sexuelle**.
 - Pour évaluer votre libido de faible à élevé, sélectionnez **Libido**.
 - Pour enregistrer la date actuelle comme un jour de menstruations, sélectionnez **Jour des règles**.

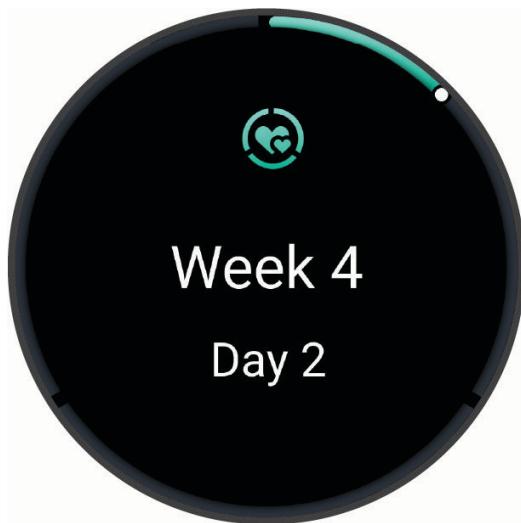
Suivi de grossesse

La fonction de suivi de grossesse affiche chaque semaine des informations sur la progression de votre grossesse et fournit des conseils de santé et d'alimentation. Vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer les symptômes physiques et émotionnels, les mesures de glycémie et les mouvements du bébé ([Enregistrement de vos informations de grossesse, page 41](#)). Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

Enregistrement de vos informations de grossesse

Avant de pouvoir enregistrer vos informations, vous devez configurer le suivi de grossesse dans l'application Garmin Connect et installer l'application de suivi de la santé féminine à partir de l'application Connect IQ ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

- 1 Balayez l'écran pour afficher le résumé du widget de suivi de la santé féminine.



- 2 Appuyez sur l'écran tactile.

- 3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Symptômes** pour enregistrer vos symptômes physiques, votre humeur, et plus encore.
- Sélectionnez **Glycémie** pour enregistrer le taux de glucose dans votre sang avant et après les repas et avant d'aller au lit.
- Sélectionnez **Mouvement** pour utiliser un chronomètre ou un minuteur pour enregistrer les mouvements du bébé.

- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Personnalisation du résumé du widget Météo

- 1 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher le résumé de widget Météo.

- 2 Sélectionnez le résumé pour voir la météo à votre position.

- 3 Balayez l'écran vers la gauche.

- 4 Sélectionner une option :

- Pour mettre à jour les informations météo de votre position GPS actuelle, sélectionnez **Options météo > Mettre à jour la position actuelle**.
ASTUCE : patientez un instant pendant que la montre localise les satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 109](#)).
- Pour modifier les unités de mesure de la température, sélectionnez **Options météo > Température**, puis sélectionnez une unité de mesure.

Ajout d'une action

Avant de pouvoir personnaliser la liste des actions, vous devez ajouter le résumé d'actions à la liste des résumés ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)).

- 1 .À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget Actions.
- 2 Sélectionnez le résumé de widget Actions.
- 3 Sélectionnez **Modifier > Ajouter**.
- 4 Entrez le nom de la société ou le symbole de l'action que vous souhaitez ajouter et sélectionnez ✓. La montre affiche les résultats de la recherche.
- 5 Sélectionnez l'action que vous souhaitez ajouter.
- 6 Sélectionnez une action pour afficher plus d'informations.
ASTUCE : pour afficher les actions dans la liste des résumés de widget, vous pouvez appuyer sur  puis sélectionner **Définir comme favori**.

Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).



Icône	Nom	Description
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application des réveils (Définition d'une alarme, page 61).
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires.
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (Demande d'assistance, page 93).
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la fonction d'économie d'énergie (Commandes, page 42).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé (Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 83).
	Calculatrice	Sélectionnez cette option pour utiliser la calculatrice, y compris la fonction de calcul des pourboires.
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires (Horloges, page 61).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Sélectionnez cette option pour éteindre l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu (Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre vívoactive 6 et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre smartphone. Sélectionnez cette option pour retrouver votre smartphone perdu pendant une activité GPS (Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS, page 74).
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche.
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share (Garmin Share, page 74).
	Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités.

Icône	Nom	Description
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Messenger (Utilisation de la fonction Messenger, page 8).
	Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone (Activation des notifications téléphoniques, page 72).
	Connexion au téléphone	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la technologie Bluetooth et votre connexion à votre téléphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour effectuer une mesure manuelle de la SpO2g (Obtention d'un relevé de SpO2, page 85).
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chrono.
	Lever et coucher de soleil	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchroniser	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Compte à rebours	Sélectionnez cette option pour régler un compte à rebours.
	Verrouillage de l'écran tactile	Sélectionnez cette option pour activer le déverrouillage de l'écran tactile en balayant vers le bas à partir du haut de l'écran.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre (Garmin Pay, page 6).
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les communications Wi-Fi®.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les raccourcis du menu des commandes ([Commandes, page 42](#)).

1 Maintenez la touche enfoncée.

Le menu des commandes s'affiche.

2 Balayez l'écran vers le bas.

3 Sélectionnez **Modifier**.

4 Sélectionnez un raccourci :

- Pour modifier l'emplacement du raccourci dans le menu des commandes, faites-le glisser vers l'emplacement souhaité sur l'écran, puis sélectionnez .
- Sélectionnez pour supprimer le raccourci du menu des commandes.

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

Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver les vibrations et l'affichage pour les alertes et les notifications ([Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67](#)). par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

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

Configuration d'un raccourci

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Raccourci**.

3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.

Entraînement

Suivi des activités

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

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

Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, la montre enregistre des mesures différentes, telles que les poussées au lieu des pas ([Mode fauteuil roulant, page 96](#)).

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

Objectif automatique

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

①.



Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, la montre suit les poussées plutôt que les pas et crée un objectif de poussée quotidien ([Mode fauteuil roulant, page 96](#)).

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

Alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, un message s'affiche. Vous pouvez personnaliser l'alarme invitant à bouger de façon à ce qu'elle s'arrête lorsque vous marchez ou que vous faites d'autres mouvements.

Activation de l'alarme invitant à bouger

- 1 Appuyez sur ①.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alarme invitant à bouger > Activé**.

Personnalisation des alertes d'activité

- 1 Appuyez sur ①.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alarme invitant à bouger > Activé**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Type d'alarme** pour définir une alerte en fonction du nombre de pas ou d'autres types de mouvement.
 - Sélectionnez **Mouvements** pour choisir si les mouvements assis ou libres permettent de réinitialiser l'alerte.
 - Sélectionnez **Durée du mouvement** pour choisir d'effacer l'alerte après 30, 45 ou 60 secondes.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget, page 35*). Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger, page 45*).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 77*).

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

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre vívoactive 6 (*Résumés de widget, page 35*).

Variations de la respiration

⚠ ATTENTION

L'appareil vívoactive 6 n'est pas un appareil médical et il n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie, quelle qu'elle soit. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Le capteur optique de fréquence cardiaque de l'appareil vívoactive 6 est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui peut mesurer les variations de la respiration pendant la nuit. Vous recevez des informations sur les variations de la respiration pour vous sensibiliser à votre environnement de sommeil et à votre bien-être général. Des variations occasionnelles ou fréquentes peuvent être dues à des facteurs liés à votre mode de vie ou à votre environnement de sommeil. Si les variations de votre respiration vous préoccupent, parlez-en à votre médecin ou spécialiste de la santé.

REMARQUE : vous devez activer le suivi du sommeil avec oxymètre de pouls pour détecter les variations de la respiration (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 85*).

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

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38*).

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

Move IQ®

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

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée pour la marche et la course à pied en utilisant les seuils de temps que vous avez fixés dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de santé et de bien-être. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

Entraînements

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

Si votre montre est en mode fauteuil roulant, elle inclut des entraînements pour les activités de poussée, de vélo à main et bien plus encore ([Profil utilisateur, page 96](#)).

Sur votre montre : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre ([Personnalisation des activités et des applications, page 28](#)).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

Dans l'application : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre ([Entraînement de Garmin Connect, page 49](#)).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

Début d'un entraînement

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

1 Appuyez sur .

ASTUCE : si vous avez déjà un entraînement programmé ou suggéré pour aujourd'hui, vous pouvez faire défiler l'écran vers le bas et sélectionner **Entraînements**.

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.

3 Faites glisser l'écran vers le haut.

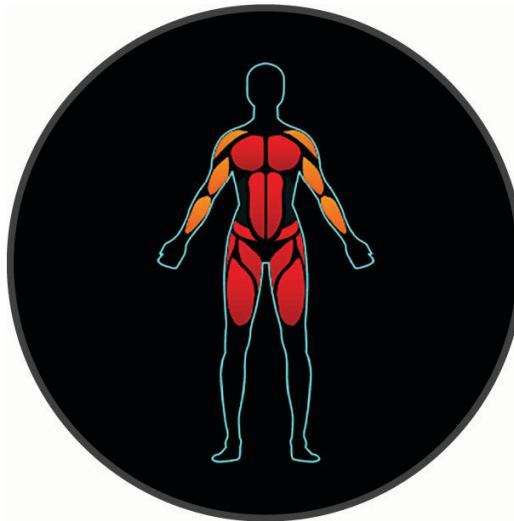
4 Sélectionnez **Entraînement**.

5 Sélectionnez un entraînement.

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

6 Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher les étapes de l'entraînement (facultatif).

ASTUCE : appuyez sur la carte des muscles (si disponible) pour afficher les groupes musculaires ciblés.



7 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.

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

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 76](#)).

1 Sélectionner une option :

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

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

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

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

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Entraînements fractionnés

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

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

Lancement d'un entraînement fractionné

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.

3 Faites défiler l'écran vers le bas.

4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînement rapide > Intervalles**.

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Répétitions ouvertes** pour marquer manuellement vos intervalles et périodes de repos en appuyant sur .
- Sélectionnez **Répétitions structurées, Faire entraînement** pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.

6 Si nécessaire, sélectionnez pour inclure un échauffement avant l'entraînement.

7 Appuyez sur pour démarrer le chronomètre d'activité.

8 Lorsque votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur pour commencer le premier intervalle.

9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

10 À tout moment, appuyez sur pour arrêter l'intervalle ou la période de repos en cours et passer à l'intervalle ou à la période de repos suivant (facultatif).

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

Personnalisation d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînement rapide > Intervalles > Répétitions structurées**.
- 5 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 6 Sélectionnez **Plus > Modifier entraînement**
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
 - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
 - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
 - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
- 8 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour revenir à l'activité.

La montre enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à ce que vous le modifiez.

Arrêt d'un entraînement fractionné

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

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Entraînement**.
- 4 Sélectionnez **Entraînement rapide**.

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Intervalles** pour sélectionner des répétitions basées sur la durée ou la distance.
 - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
 - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.
 - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
- 6 L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé.
- 7 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.

Entraînement PacePro™

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

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

Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 76](#)).

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez •••.
- Rendez-vous sur connect.garmin.com.

2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Stratégies d'allure PacePro**.

3 Suivez les instructions à l'écran pour créer et enregistrer un programme PacePro.

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

Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 89](#)).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité de course à pied en extérieur.

3 Faites défiler les options pour sélectionner **Entraînemnt > Programmes PacePro > Créer nouveau**.

4 Sélectionnez un parcours.

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
- Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.

Faites défiler les options vers le bas pour afficher votre bracelet d'allure personnalisé et prévisualiser les intervalles.

6 Appuyez sur .

7 Sélectionner une option :

- Sélectionnez pour lancer le programme.
- Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le programme.

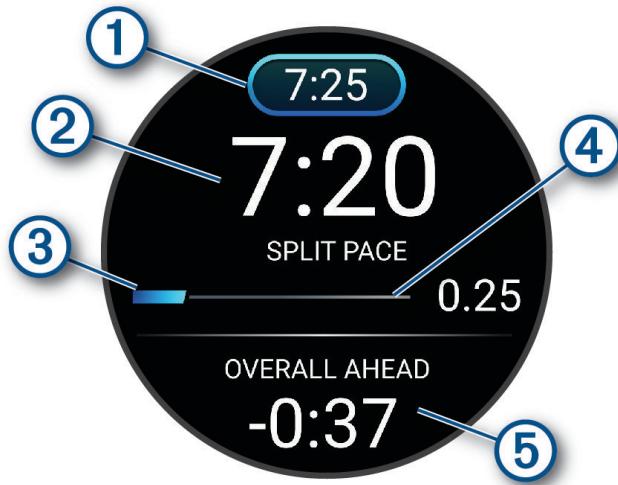
Démarrage d'un programme PacePro

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Programmes PacePro**.
- 5 Sélectionnez une formule.
- 6 Appuyez sur .

ASTUCE : vous pouvez prévisualiser la carte, l'allure et les intermédiaires avant d'accepter le programme PacePro.

- 7 Sélectionnez **Utiliser le plan** pour lancer le programme.
- 8 Si besoin, sélectionnez  pour activer la navigation pour le parcours.
- 9 Appuyez sur 



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

Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée.

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Tenter d'améliorer votre temps**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
 - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.
- 7 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale ([Résumés de widget, page 35](#)). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.



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

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

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro ([Entraînement PacePro™, page 51](#)).

Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course à pieds ou à vélo, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 55.*)

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Courses et événements > Trouver un événement.**
- 3 Cherchez un événement dans votre région.
Vous pouvez également sélectionner **Créer un événement** pour créer votre propre événement.
- 4 Sélectionnez **Ajouter au calendrier.**
- 5 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
- 6 Sur votre montre, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Course principale pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.
- 7 Sur le cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez une activité de course ou de vélo.
REMARQUE : si vous avez terminé au moins une course en extérieur avec des données de fréquence cardiaque ou une course avec des données de fréquence cardiaque et de puissance, des suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent sur votre montre.

A propos du calendrier d'entraînement

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

Programmes Adaptive Training

Il y a un programme Adaptive Training sur votre compte Garmin Connect et Garmin Coach pour y intégrer vos objectifs d'entraînement. Par exemple, en répondant à quelques questions vous pouvez trouver un programme qui vous aidera à vous préparer pour une course de 5 km. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course. Quand vous démarrez un programme, le résumé du widget Garmin Coach s'ajoute à la série de résumés de widget présente sur votre montre vívoactive 6.

Activation de l'auto-évaluation

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Sélectionnez  > **Paramètres > Auto-évaluation.**
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour faire l'auto-évaluation uniquement après les entraînements, sélectionnez **Entraînements uniquement**.
 - Pour faire l'auto-évaluation après chaque activité, sélectionnez **Toujours**.

Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible.

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

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

Etat du HRV : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme ([État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 58](#)).

Prévisions de temps de course : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle ([Affichage de vos prévisions de temps de course, page 57](#)).

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances ([A propos des estimations de la VO2 max, page 55](#)).

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil vívoactive 6 nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

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



	Violet	Supérieur
	Bleu	Excellent
	Vert	Bon
	Orange	Bien
	Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Notes standard de la VO2 max., page 111](#)) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez une ceinture cardio-fréquencemètre textile, vous devez la porter et la coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 69](#)).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 96](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 98](#)). Au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de trail si vous ne souhaitez pas que ce type de course affecte l'estimation de votre VO2 max. ([Paramètres d'activité, page 31](#)).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur à une intensité modérée ou élevée, et atteignez au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- 3 Après 10 minutes au moins, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Faites défiler vers le haut ou vers le bas pour afficher les mesures de performance.

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 96](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 98](#)).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible ([A propos des estimations de la VO2 max, page 55](#)). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

- 1 À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget des performances de course.
- 2 Sélectionnez le résumé des performances de course.
- 3 Faites défiler les options pour afficher une prévision de temps de course.



- 4 Appuyez sur  pour voir les prédictions pour d'autres distances.

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

État de variabilité de la fréquence cardiaque

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



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

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

Seuil lactique

Le seuil lactique est l'intensité d'effort à laquelle le lactate (acide lactique) commence à s'accumuler dans le sang. Pendant une course, ce niveau d'intensité est estimé en termes d'allure, de fréquence cardiaque ou de puissance. Quand un coureur dépasse ce seuil, la fatigue survient plus rapidement. Pour les coureurs confirmés, ce seuil survient à environ 90 % de leur fréquence cardiaque maximale et à l'allure adoptée pour parcourir une distance comprise entre 10 km et 20 km (semi-marathon). Pour les coureurs lambda, ce seuil intervient généralement bien en dessous de 90 % de leur fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez déterminer votre seuil lactique afin de déterminer l'intensité de vos entraînements et choisir quand redoubler d'effort pendant une course.

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 98](#)). Vous pouvez activer la fonction **Détection automatique** pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

Temps de récupération

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

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

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

Fréquence cardiaque de récupération

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

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

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

Historique

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

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

Utilisation de l'historique

L'historique contient les données d'activité, les records et les totaux enregistrés.

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 35](#)).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Historique**.

Un graphique à barres de vos activités récentes s'affiche.

3 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.

4 Sélectionner une option :

- Pour modifier la période du graphique à barres, sélectionnez **Options de graphique**.
- Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 60](#)).
- Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux** ([Affichage des totaux de données, page 61](#)).

5 Appuyez sur  pour revenir au graphique à barres.

6 Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher l'historique de vos activités.

7 Sélectionnez une activité.

8 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.

Records personnels

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

Consultation de vos records personnels

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Historique**.

3 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.

4 Sélectionnez **Records**.

5 Sélectionnez un sport.

6 Sélectionnez un record.

7 Sélectionnez **Voir le record**.

Restauration d'un record personnel

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Historique**.

3 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.

4 Sélectionnez **Records**.

5 Sélectionnez un sport.

6 Sélectionnez un record à restaurer.

7 Sélectionnez **Précédent > ✓**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression des records personnels

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionnez **Historique**.
 - 3 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.
 - 4 Sélectionnez **Records**.
 - 5 Sélectionnez un sport.
 - 6 Sélectionner une option :
 - Pour supprimer un record, sélectionnez-le, puis sélectionnez **Effacer le record** > .
 - Pour supprimer tous les records pour un sport, sélectionnez **Effacer tous les records** > .
- REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Totaux**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir et enregistrer une alarme pour la première fois, entrez l'heure de l'alarme.
 - Pour régler et enregistrer d'autres alarmes, sélectionnez **Ajouter une alarme**, puis entrez l'heure.
- 4 Faites glisser l'écran vers le bas pour voir plus d'options.
- 5 Sélectionnez **Enregistrer**.

Modification d'une alarme

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionnez Horloges > Alarmes.
 - 3 Sélectionnez une alarme.
 - 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
 - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
 - Pour définir une alarme qui vous réveille doucement dans une fenêtre de 30 minutes avant votre réveil en respectant vos cycles de sommeil, sélectionnez **Réveil intelligent**.
- REMARQUE :** votre alarme se déclenche toujours à l'heure sélectionnée en plus des alarmes précédentes. Par exemple, si vous réglez votre alarme sur 8h00, l'alarme va commencer à vous réveiller doucement entre 7h30 et 8h00.
- Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
 - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
 - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

Réveil Smart Alarm

Le réveil Smart Alarm crée une fenêtre de 30 minutes durant laquelle votre montre vivoactive 6 tente de vous réveiller en tenant compte de vos phases de sommeil. Par exemple, si vous réglez votre alarme sur 8h00, l'alarme va commencer à vous réveiller doucement entre 7h30 et 8h00. Vous pouvez faire de n'importe quelle alarme un réveil Smart Alarm ([Définition d'une alarme, page 61](#)).

REMARQUE : votre alarme se déclenchera toujours à l'heure sélectionnée.

Utilisation du Compte à rebours

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez Horloges > Minuteurs.
- 3 Si vous n'avez jamais enregistré de compte à rebours, entrez la durée.
- 4 Si vous en avez déjà enregistré un, sélectionnez une option :
 - Pour définir un nouveau compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Minuteur rapide**, puis saisissez la durée.
 - Pour définir et enregistrer un nouveau compte à rebours, sélectionnez **Modifier > Ajouter un compte à rebours**, et saisissez la durée.
 - Pour définir un compte à rebours enregistré, sélectionnez le compte à rebours enregistré.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
 - Pour arrêter le compte à rebours du temps restant, sélectionnez .
 - Pour redémarrer le compte à rebours, sélectionnez .
 - Pour arrêter le compte à rebours et le réinitialiser, balayez l'écran vers la gauche et sélectionnez **Annuler le chrono**.
 - Pour enregistrer le compte à rebours, balayez l'écran vers la gauche et sélectionnez **Enregistrer le minuteur**.
 - Pour redémarrer le compte à rebours automatiquement après son expiration, balayez l'écran vers la gauche et sélectionnez **Redémarrage automatique**.
 - Pour personnaliser la notification du compte à rebours, balayez l'écran vers la gauche et sélectionnez **Vibration**.

Suppression d'un compte à rebours

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs > Modifier**.
- 3 Sélectionnez un minuteur.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation du chronomètre

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Horloges > Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour redémarrer le compteur de circuit ①.



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

- 5 Appuyez sur  pour arrêter les deux chronomètres.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur .
 - Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, faites glisser l'écran vers la gauche, puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
 - Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, faites glisser l'écran vers la gauche, puis sélectionnez **Touche Lap**.

Ajout d'un autre fuseau horaire

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

- 1 Appuyez sur .

ASTUCE : vous pouvez également afficher vos autres fuseaux horaires dans la série des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)).

- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires > Ajouter zone**.
- 3 Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour mettre en évidence une région.
- 4 Appuyez sur  pour sélectionner la région.
- 5 Sélectionnez un fuseau horaire.

Modification des autres fuseaux horaires

- 1 Appuyez sur .
- ASTUCE : vous pouvez également afficher vos autres fuseaux horaires dans la série des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)).
- 2 Sélectionnez Horloges > Autres fuseaux horaires.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Appuyez sur .
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour définir le fuseau horaire à afficher dans la série des résumés, sélectionnez **Définir comme favori**.
 - Pour personnaliser le nom du fuseau horaire, sélectionnez **Renommer**.
 - Pour entrer une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréviation**.
 - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
 - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer**.

Ajout d'un événement à venir

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez Horloges > Comptes à rebours > Ajouter.
- 3 Entrez un nom.
- 4 Sélectionnez une année, un mois et un jour.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Toute la journée**.
 - Sélectionnez **Heure spécifique**, puis saisissez une heure.
- 6 Sélectionnez une icône.

Modification d'un événement à venir

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez Horloges > Comptes à rebours.
- 3 Sélectionnez un événement à venir.
- 4 Faites glisser l'écran vers la gauche, puis sélectionnez **Définir comme favori** pour afficher un compte à rebours pour cet événement dans la liste des résumés de widget (facultatif).
- 5 Faites glisser l'écran vers la gauche, puis sélectionnez **Modifier le compte à rebours**.
- 6 Sélectionnez une option à modifier :
 - Pour renommer l'événement, sélectionnez **Nom**.
 - Pour changer la date, sélectionnez **Date**.
 - Pour changer l'heure, sélectionnez **Heure**.
 - Pour modifier le type d'événement, sélectionnez **Type**.
 - Pour ajouter un nom abrégé à l'événement, sélectionnez **Abréviation**.
 - Pour ajouter des rappels d'événements, sélectionnez **Rappels**.
 - Pour répéter l'événement tous les ans, sélectionnez **Répéter chaque année**.
 - Pour supprimer l'événement, sélectionnez **Supprimer le compte à rebours**.

Paramètres des notifications et alertes

À partir du cadran de la montre, appuyez sur  puis sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes**.

Smart Notifications : personnalise les Smart Notifications qui s'affichent sur votre montre ([Activation des notifications téléphoniques, page 72](#)).

Santé et bien-être : personnalise les alertes de santé et de bien-être qui s'affichent sur votre montre ([Alertes de santé et de bien-être, page 65](#)).

Paramètres de rapport : permet d'activer les rapports et de personnaliser les données et le thème du rapport.

Vous pouvez sélectionner **Rapport matinal** pour créer et modifier les messages quotidiens qui s'affichent dans le rapport du matin ([Personnalisation de votre rapport matinal, page 66](#)). Vous pouvez choisir **Rapport du soir** pour définir le planning du rapport du soir. Vous pouvez sélectionner **Choisir un thème** pour personnaliser le thème d'arrière-plan de vos rapports.

Alertes système : permet de définir l'heure ([Réglage des alarmes temps, page 67](#)), le baromètre ou les alertes de connexion du téléphone ([Activation des alertes de connexion du smartphone, page 67](#)).

Centre de notifications : permet au centre de notifications d'afficher les nouvelles notifications ([Affichage des notifications, page 72](#)).

Alertes de santé et de bien-être

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être**.

Récapitulatif quotidien : un récapitulatif quotidien Body Battery s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery ([Body Battery, page 38](#)).

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

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

Alertes de fréquence cardiaque anormale : vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci ([Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 65](#)).

Alarme invitant à bouger : vous rappelle de continuer à bouger.

Alarmes d'objectif : vous indique lorsque vous avez atteint votre objectif de pas quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alertes de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme haute** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

Alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, un message s'affiche. Vous pouvez personnaliser l'alarme invitant à bouger de façon à ce qu'elle s'arrête lorsque vous marchez ou que vous faites d'autres mouvements.

Personnalisation des alertes d'activité

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alarme invitant à bouger > Activé**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Type d'alarme** pour définir une alerte en fonction du nombre de pas ou d'autres types de mouvement.
 - Sélectionnez **Mouvements** pour choisir si les mouvements assis ou libres permettent de réinitialiser l'alerte.
 - Sélectionnez **Durée du mouvement** pour choisir d'effacer l'alerte après 30, 45 ou 60 secondes.

Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore ([Personnalisation de votre rapport matinal, page 66](#)).

Personnalisation de votre rapport matinal

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Paramètres de rapport > Rapport matinal**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour activer ou désactiver le rapport matinal, sélectionnez **Afficher rapport**.
 - Pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal, sélectionnez **Modifier le rapport**.
 - Pour rédiger et ajouter des messages personnalisés à votre rapport matinal, sélectionnez **Personnaliser les messages quotidiens > Modifier des messages**.

Rapport du soir

Votre montre affiche un rapport du soir avant votre heure de coucher. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut vos données de Body Battery, l'entraînement et la météo du lendemain, les recommandations du coach de sommeil, et plus encore.

Personnalisation de votre rapport du soir

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Paramètres de rapport > Rapport du soir**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport du soir.
 - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport du soir.
 - Sélectionnez **Planifier le rapport** pour définir la durée entre la réception du rapport et votre heure de coucher.

Réglage des alarmes temps

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Alertes système > Heure.**
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
 - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
 - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

Activation des alertes de connexion du smartphone

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Alertes système > Téléphone.**

Réglages Vibration

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Vibration.**

Système : active ou désactive les vibrations de la montre.

Alarme vibrante : active les vibrations de la montre en cas d'alerte.

En appuyant sur un bouton : permet de régler les vibrations de la montre pour les alertes et les pressions sur les boutons.

Paramètres d'affichage et de luminosité

Sur le cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Affichage et luminosité.**

Luminosité : règle le niveau de luminosité de l'écran.

Affichage en continu : définit les données du cadran de la montre pour qu'elles restent visibles et de réduire la luminosité et l'arrière-plan. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage ([À propos de l'écran AMOLED, page 104](#)).

Taille texte : ajuste la taille du texte à l'écran.

Éclairage rouge : bascule l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité, préserve votre vision nocturne et réduit la fatigue oculaire.

Activation par alerte : allume l'écran lorsque vous recevez une notification ou une alerte.

Activation par geste : active l'écran lorsque vous levez et tournez le bras pour regarder votre poignet.

Temporisation : permet de définir le délai au bout duquel l'écran s'éteint.

Verrouillage de l'écran tactile : verrouille l'écran pour éviter les manipulations accidentnelles. Pour activer cette option, vous devez faire glisser votre doigt du haut vers le bas de l'écran pour déverrouiller l'écran tactile.

Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 71](#)). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 74](#)).

Capteurs et accessoires

La montre vívoactive 6 est dotée de plusieurs capteurs internes et vous pouvez coupler des capteurs sans fil supplémentaires pour vos activités.

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+® ou Bluetooth ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 69](#)). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 30](#)). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach CT10 pour suivre automatiquement vos coups, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations sur l'autonomie, pendant vos trajets.
Fréquence cardiaque	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre vívoactive 6 (Branchement du casque Bluetooth, page 95).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 71).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (Dimensions et circonférence des roues, page 113). Vous pouvez aussi fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre fauteuil roulant et afficher les données pendant votre activité. Lorsque le capteur est fixé, votre montre crée et enregistre une activité sur votre compte Garmin Connect chaque fois que vous poussez votre fauteuil.
tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.

Couplage de vos capteurs sans fil

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

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

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

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

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

- 3 Appuyez sur .

- 4 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Capteurs de la montre > Ajouter nouv..**

- 5 Sélectionner une option :

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

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 30*).

Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre technique de course. Votre montre vívoactive 6 intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre technique de course. Pour voir toutes les métriques disponibles, vous devez coupler votre montre vívoactive 6 avec l'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamique de course qui mesure les mouvements du torse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/running.

Métrique	Type de capteur	Description
Cadence	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
Longueur de foulée	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
Oscillation verticale	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
Rapport vertical	Montre ou accessoire compatibles	Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.
Temps de contact au sol	Montre ou accessoire compatibles	Le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes. REMARQUE : les métriques de contact avec le sol ne sont pas disponibles quand vous marchez.
Équilibre du temps de contact au sol	Accessoire compatible uniquement	L'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

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

Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site garmin.com/hrm_connection_types.

- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

REMARQUE : certaines métriques n'apparaissent pas lorsque vous marchez.

Puissance de course

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

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement ([Champs de données, page 114](#)). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ([Alertes d'activité, page 32](#)).

Les zones de puissance de course utilisent des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Paramètres de puissance de course

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité de course à pied, appuyez sur , sélectionnez les paramètres d'activité, puis sélectionnez **Puissance de course**.

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

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

Utilisation des commandes de la caméra Varia

AVIS

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

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 69](#)).

1 Sélectionner une option :

- Ajoutez la commande **Feux** à votre montre ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).
- Ajoutez le résumé de widget **Feux** à votre montre ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 38](#)).

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

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

Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre vivoactive 6 lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Connect ([Couplage du téléphone, page 71](#)).

- Fonctions de l'application Garmin Connect ([Garmin Connect, page 76](#))
- Fonctions de l'application de l'application Connect IQ et plus encore ([Applications de téléphone et applications d'ordinateur, page 75](#))
- Résumés ([Résumés de widget, page 35](#))
- Fonctions du menu des commandes ([Commandes, page 42](#))
- Fonctions de sécurité et de suivi ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 91](#))
- Interactions téléphoniques, comme les notifications ([Activation des notifications téléphoniques, page 72](#))

Couplage du téléphone

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

1 Sélectionner une option :

- Pendant la configuration initiale sur votre montre, sélectionnez lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.
- Si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, à partir du cadran de la montre, appuyez sur puis sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Coupler un téléphone**.
- Si vous voulez coupler un nouveau smartphone, à partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.

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

Activation des notifications téléphoniques

Vous pouvez modifier à volonté le son et la présentation des notifications provenant de votre smartphone associé, lorsque vous utilisez normalement votre montre connectée.

REMARQUE : vous pouvez personnaliser des notifications pendant le sommeil ou lors d'activités dans les paramètres Modes de mise au point (*Modes Focus*, page 80).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Téléphone > Notifications**.

3 Sélectionner une option :

- Pour activer les notifications téléphoniques, sélectionnez **État > Activé**.
- Pour activer les notifications pour les appels téléphoniques, sélectionnez **Appels**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.
- Pour activer les notifications pour les messages texte, sélectionnez **SMS**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.
- Pour activer les notifications pour les applications du smartphone, sélectionnez **Applications**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.
- Pour configurer les notifications pour chaque application du smartphone, sélectionnez **Applications > Applications connectées**, sélectionnez une application, puis une option.

REMARQUE : vous pouvez gérer les notifications des applications dans les paramètres de votre smartphone. Lorsque votre smartphone et votre montre reçoivent une notification d'application, celle-ci apparaît dans la liste **Applications connectées** de votre montre.

Sur les smartphones Android™, vous pouvez également utiliser l'application Garmin Connect pour gérer les notifications d'application qui apparaissent sur votre montre. Dans l'application Garmin Connect, vous pouvez sélectionner **••• > Paramètres > Notifications > Notifications d'application**.

- Pour masquer les détails des notifications jusqu'à ce que vous exécutez une action, sélectionnez **Confidentialité**, puis sélectionnez une option.
- Pour modifier la durée pendant laquelle la montre affiche les notifications, sélectionnez **Temporisation**.
- Pour ajouter une signature à vos réponses par SMS depuis votre montre, sélectionnez **Signature**.

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

Affichage des notifications

Vous pouvez afficher les notifications de votre smartphone sur votre montre dans plusieurs endroits du menu.

1 Sélectionner une option :

- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
- À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget **Notifications**.

ASTUCE : à partir du résumé de widget, vous pouvez faire glisser les notifications vers la gauche pour les ignorer.

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher l'application des notifications.
- Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher le contrôle des notifications.

2 Sélectionnez une notification.

3 Appuyez sur  pour accéder à plus d'options.

4 Faites défiler la liste des notifications jusqu'au sommet, puis sélectionnez **Ignorer tout** pour ignorer toutes les notifications.

Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre vívoactive 6 affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .

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

- Pour refuser l'appel, sélectionnez .

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

REMARQUE : pour envoyer une réponse par SMS, vous devez être connecté à un smartphone Android compatible via la technologie Bluetooth.

Réponse à un message texte

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

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

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

- 1 .Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
- 2 Sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez Répondre.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.

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

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 45*).

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre vívoactive 6.
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez Paramètres > Connectivité > Téléphone > Alertes Trouver mon téléphone.

Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS

Votre montre vívoactive 6 enregistre automatiquement une position GPS lorsque votre smartphone couplé est déconnecté au cours d'une activité GPS. Vous pouvez utiliser cette fonction pour aider à localiser un smartphone perdu pendant une activité.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Démarrez une activité GPS.
- 2 Lorsque la fonction vous invite à naviguer jusqu'au dernier emplacement connu de votre appareil, sélectionnez ✓.
- 3 Rendez-vous à la position indiquée sur la carte.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher un compas pointant vers la position (facultatif).
- 5 Lorsque votre montre est à portée Bluetooth de votre smartphone, la force du signal Bluetooth s'affiche à l'écran.

La force du signal augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre smartphone.

Fonctions de connectivité Wi-Fi

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

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

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

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

Connexion à un réseau Wi-Fi

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

- 1 Appuyez sur ⌂.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Wi-Fi > Mes réseaux > Rechercher des réseaux**.
La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
- 3 Sélectionnez un réseau.
- 4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

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

Garmin Share

AVIS

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

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

Partage de données avec Garmin Share

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

Votre montre vívoactive 6 peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible ([Réception de données avec Garmin Share, page 75](#)). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge® avec votre montre Garmin compatible.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Garmin Share > Partager**.
- 3 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un élément.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Partager**.
 - Sélectionnez **Ajouter plus > Partager** pour sélectionner plusieurs éléments à partager.
- 5 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
- 6 Sélectionnez un périphérique.
- 7 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez .
- 8 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 9 Sélectionnez **Partag. encore** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
- 10 Sélectionnez **Terminé**.

Réception de données avec Garmin Share

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

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

Paramètres de Garmin Share

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Garmin Share**.

État : permet à la montre d'envoyer et de recevoir des éléments via Garmin Share.

Oublier les appareils : supprime tous les appareils avec lesquels la montre a précédemment partagé des éléments.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

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

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Abonnement Garmin Connect+

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

Active Intelligence (AI) : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités, notamment sur l'alimentation.

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

Suivre Garmin Trails : accéder aux sentiers et parcours extérieurs recommandés par les bases de données Garmin et les autres utilisateurs Garmin, avec des photos, notes, rapports de trajet, etc.

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

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

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

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

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone ([Couplage du téléphone, page 71](#)), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

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

2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 71](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 77](#)).

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

Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

REMARQUE : vous ne pouvez pas choisir comme Appareil d'entraînement principal un appareil Garmin qui ne dispose pas de la fonction Statut d'entraînement, mais vous pouvez toujours vous en servir pour enregistrer vos données d'entraînement.

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

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

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre vívoactive 6 via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre vívoactive 6.

Synchronisez votre montre vívoactive 6 et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect ([Statuts d'entraînement unifiés, page 77](#)).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre vívoactive 6.

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 94](#)). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

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

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

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

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

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).

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

Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des résumés de widget, des sources de musique, des cadrans de montre Connect IQ, et plus encore, à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone (garmin.com/connectiqapp).

Cadran de montre : personnalisez l'apparence de l'horloge.

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

Champs de données : téléchargez de nouveaux champs de données qui affichent les données de capteur, d'activité et d'historique différemment. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Musique : ajoutez des sources de musique à votre montre.

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre vívoactive 6 avec votre téléphone ([Couplage du téléphone](#), page 71).

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

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

Application Garmin Messenger

AVERTISSEMENT

Les fonctions inReach® de l'application Garmin Messenger, y compris les SOS, le suivi et Météo inReach™ ne sont pas disponibles sans un appareil de communication satellite inReach connecté et un abonnement satellite actif. Pensez à tester l'application à l'extérieur avant de l'utiliser en voyage.

ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules ni en premier pour solliciter une aide d'urgence.

AVIS

L'application fonctionne à la fois via Internet (à l'aide d'une connexion sans fil ou des données cellulaires sur votre smartphone) et le réseau satellite Iridium®. Si vous utilisez les données cellulaires, votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Si vous vous trouvez dans une zone sans couverture réseau, vous devez disposer d'un abonnement satellite actif pour que votre système de communication satellite inReach puisse utiliser le réseau satellite Iridium.

Vous pouvez utiliser l'application pour envoyer des messages à d'autres utilisateurs de l'application Garmin Messenger, y compris à des amis et aux membres de votre famille qui ne possèdent pas d'appareil Garmin. Tout le monde peut télécharger l'application, connecter son smartphone et communiquer avec les autres utilisateurs de l'application via Internet (aucune connexion requise). Les utilisateurs de l'application peuvent également créer des fils de messagerie de groupe avec d'autres numéros de téléphone portable. Les nouveaux membres ajoutés au message de groupe peuvent télécharger l'application pour voir ce que les autres racontent.

Les messages envoyés à l'aide d'une connexion sans fil ou de données cellulaires sur votre smartphone n'entraînent pas de frais de transmission de données ni de frais supplémentaires sur votre abonnement satellite. Les messages reçus peuvent entraîner des frais s'ils sont envoyés en même temps sur le réseau satellite Iridium et via Internet. Les tarifs de messagerie standard de votre forfait de données cellulaires s'appliquent.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Messenger depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/messengerapp).

Application Garmin Golf

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil vívoactive 6 et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre smartphone.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/golfapp).

Modes Focus

Les modes Focus ajustent les paramètres et le comportement de la montre pour différentes situations, telles que le sommeil et les activités. Si vous modifiez les paramètres et qu'un mode Focus est activé, les paramètres sont mis à jour uniquement pour ce mode Focus.

Personnalisation d'un mode Focus par défaut

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Modes de mise au point**.
- 3 Sélectionnez un mode Focus.
- 4 Sélectionner une option :

REMARQUE : certaines options ne sont pas disponibles dans tous les modes Focus.

- Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver le mode Focus.
- Sélectionnez **Calendrier** pour configurer le planning.
- Sélectionnez **Cadran de montre** pour modifier le cadran.
- Sélectionnez **Satellites** pour définir les systèmes satellites GNSS à utiliser pour toutes les activités.
ASTUCE : vous pouvez personnaliser le paramètre **Satellites** pour chaque activité (*Paramètres d'activité, page 31*).
- Sélectionnez **Alertes vocales** pour activer les alertes vocales pendant les activités.
- Dans la section **Notifications et alertes**, sélectionnez une option pour configurer les notifications du téléphone, les alertes de santé et de bien-être ou les alertes système (*Paramètres des notifications et alertes, page 65*).
- Dans la section **Affichage et luminosité**, sélectionnez une option pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67*).
- Pour ajouter d'autres personnalisations, sélectionnez **Ajouter**.
- Pour supprimer le mode Focus, sélectionnez **Supprim. focus**.
- Pour rétablir les paramètres par défaut, sélectionnez **Val. / déf..**

Création d'un mode Focus personnalisé

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Modes de mise au point > Ajouter**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Standard** pour créer un mode Focus personnalisé à utiliser à tout moment.
 - Sélectionnez **Activité** pour configurer un mode Focus pour une activité spécifique.
- 4 Saisissez un nom pour le mode Focus, puis sélectionnez .
- 5 Sélectionnez une icône et une couleur.
- 6 Sélectionnez le nouveau mode Focus personnalisé.
- 7 Sélectionner une option :
REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour les modes Focus Standard et Activité.
 - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver le mode Focus personnalisé.
 - Sélectionnez **Calendrier** pour configurer le planning.
 - Sélectionnez **Déclenchement automatique** pour choisir l'activité qui déclenchera le mode Focus de l'activité personnalisée.
 - Sélectionnez **Nom** pour modifier le nom du mode Focus personnalisé.
 - Sélectionnez **Icône** pour modifier le symbole et la couleur de l'icône du mode Focus personnalisé.
 - Sélectionnez **Ajouter > Notifications et alertes** pour configurer les notifications et alertes du smartphone de la montre (*Paramètres des notifications et alertes, page 65*).
 - Sélectionnez **Ajouter > Affichage et luminosité** pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67*).
- 8 Sélectionnez **Terminé**.

Paramètres de santé et de bien-être

À partir du cadran de la montre, appuyez sur  puis sélectionnez Paramètres > Santé et bien-être.

Fréquence cardiaque au poignet : personnalise les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet ([Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 83](#)).

Oxymètre de pouls : définit le mode oxymètre de pouls ([Réglage du mode oxymètre de pouls, page 85](#)).

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

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

Fréquence cardiaque au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque ([Affichage des résumés de widget, page 38](#)).

La montre est également compatible avec les moniteurs de fréquence cardiaque à la ceinture. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

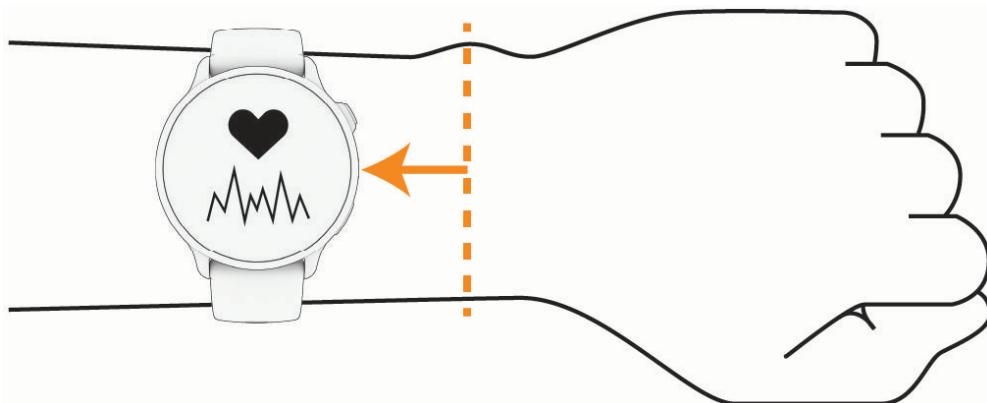
Port de la montre

ATTENTION

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

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

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



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

- Voir [Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes, page 83](#) 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 85](#) pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.

- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
 - Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
 - Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
 - Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
 - Echauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.
- REMARQUE :** dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Santé et bien-être > Fréquence cardiaque au poignet**.

État : active le moniteur de fréquence cardiaque au poignet. La valeur par défaut est Auto, qui utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque externe.

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

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

Diffusion de la fréquence cardiaque : diffuse les données de fréquence cardiaque aux appareils couplés ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 83](#)).

Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité ([Paramètres d'activité, page 31](#)). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge pendant que vous pédalez.

1 Sélectionner une option :

- Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Santé et bien-être > Fréquence cardiaque au poignet > Diffusion de la fréquence cardiaque**.
- Maintenez enfoncé  pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).

2 Appuyez sur .

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

3 Coupez votre montre avec votre appareil compatible.

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

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

Oxymètre de pouls

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

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO₂ en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls ([Obtention d'un relevé de SpO₂, page 85](#)). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu ([Réglage du mode oxymètre de pouls, page 85](#)). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénéation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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

Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

- 1 Lorsque vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut à partir du cadran de la montre.
- 2 Faites défiler l'écran jusqu'au résumé de widget Oxymètre de pouls.
- 3 Sélectionnez le résumé de widget Oxymètre de pouls.
La montre lance une mesure de la SpO2.
- 4 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

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

- 5 Faites défiler l'écran vers le bas pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

Réglage du mode oxymètre de pouls

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Santé et bien-être > Oxymètre de pouls**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.
REMARQUE : si vous activez le mode **Toute la journée**, vous réduisez l'autonomie de la batterie.
 - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.
REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
 - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **À la demande**.

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

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

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

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.

Minutes intensives

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

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

Gain de minutes intensives

Votre montre vívoactive 6 calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, la montre calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

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

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget*, page 35). Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger*, page 45).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 77).

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

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre vívoactive 6 (*Résumés de widget*, page 35).

Navigation

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

Enregistrement de positions

Enregistrement de votre position

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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Enregistrer la position**.

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 45*).

- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage et modification des positions enregistrées

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes, page 42*).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Faites défiler la liste vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 4 Sélectionnez une position enregistrée.
- 5 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

Suppression d'une position

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité qui utilise le GPS, par exemple **Course**.
- 3 Faites défiler la liste vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 4 Sélectionnez une position enregistrée.
- 5 Sélectionnez **Supprimer**.

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

AVIS

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

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

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

- 1 Sur une carte Apple Plan, sélectionnez une position.
- 2 Sélectionnez  > .
- 3 Si nécessaire, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez l'appareil Garmin.

Une notification apparaît dans l'application Garmin Connect indiquant que la position est maintenant disponible sur votre appareil (*Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée, page 87*).

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

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour partager une position à partir de cartes Apple Plans sur votre montre et naviguer jusqu'à cette position (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 87*).

- 1 Lorsque vous recevez la notification de position sur votre montre, sélectionnez .
- Votre montre affiche des informations de position.
- ASTUCE :** la position est enregistrée dans l'application Enregistré(e).
- 2 Sélectionnez **Rallier**, puis choisissez une activité.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité

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

ASTUCE : la position est enregistrée dans l'application Enregistré(e).

Vous pouvez recevoir des positions partagées sur votre montre pendant une activité GPS et naviguer vers ces positions (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 87*).

- 1 Si une notification de position partagée s'affiche pendant une activité GPS, sélectionnez pour naviguer jusqu'à cette position partagée.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

Navigation vers une destination

Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination précédente ou à suivre une position enregistrée.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer**.
- 4 Sélectionnez une option.
 - Sélectionnez **Activités passées**, sélectionnez une activité et sélectionnez **Aller**.
 - Sélectionnez **Positions enregistrées**, sélectionnez une position, puis sélectionnez **Rallier**.

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes, page 42*).
- 5 Appuyez sur pour lancer la navigation.

Retour au départ

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

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

- 1 Appuyez sur .
 - 2 Sélectionnez une activité qui utilise le GPS, par exemple **Course**.
 - 3 Pendant votre activité, balayez l'écran vers la droite.
 - 4 Sélectionnez **Naviguer > Retour au départ**.
 - 5 Sélectionnez **TracBack** ou **En ligne droite**.
L'écran de navigation s'affiche.
 - 6 Avancez.
La flèche pointe vers votre point de départ.
- ASTUCE :** pour une navigation plus précise, orientez votre montre vers la position que vous souhaitez rejoindre.

Arrêt de la navigation

- Pour arrêter la navigation et poursuivre votre activité, faites glisser votre doigt vers la droite à partir de n'importe quel écran de données, sélectionnez la première option, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter la navigation** ou **Arrêter parcours**.
Le chronomètre d'activité continue d'enregistrer.
- Pour arrêter la navigation et mettre fin à votre activité, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

Parcours

AVERTISSEMENT

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

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

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

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

Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 76](#)).

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

REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 89](#)).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 89](#)).

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

Suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Parcours.**
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionnez **Effectuer parcours ou Effectuer le parcours en sens inverse.**
- 7 Appuyez sur  pour lancer la navigation.

Affichage ou modification des détails d'un parcours

Vous pouvez afficher ou modifier les détails d'un parcours avant de le suivre.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Parcours**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro** (*Entraînement PacePro™*, page 51).
 - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
 - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Effectuer le parcours en sens inverse**.
 - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
 - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas (*Paramètres du compas*, page 101).

Configuration du cap du compas

- 1 Sélectionner une option :
 - À partir du cadran de la montre, faites glisser l'écran pour afficher et ouvrir le résumé de widget Compas.
 - Maintenez enfoncé , puis sélectionnez la commande Compas.
 - 2 Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les options.
 - 3 Sélectionnez **Verrouiller le cap**.
 - 4 Pointez le haut de la montre vers votre cap et appuyez sur .
- Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.

Carte

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

- Navigation de carte (*Recadrage et zoom de carte*, page 91)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte*, page 91)

Ajout de l'écran des données cartographiques

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité GPS.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la carte.
REMARQUE : si besoin, ajoutez l'écran des données cartographiques de l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 30*).
- 2 Faites glisser l'écran vers la droite.
- 3 Sélectionnez **Commandes de la carte**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, appuyez sur .
 - Pour quitter, balayez l'écran vers le haut ou vers le bas.

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît sur les écrans de données cartographiques.

Appuyez sur , sélectionnez **Paramètres > Carte et navigation**.

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

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

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

Fonctions de suivi et de sécurité

ATTENTION

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

La détection des incidents n'est pas disponible lorsque la montre est en mode fauteuil roulant.

AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre vívoactive 6 à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur garmin.com/safety.

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

 **Détection d'incident** : quand la montre vívoactive 6 détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

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

Ajout de contacts d'urgence

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

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

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

Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence, page 92*).

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre vívoactive 6 (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 77*).

Activation et désactivation de la détection d'incident

ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 92*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > Détection d'incident.**
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

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

Lorsque votre montre vívoactive 6 détecte un incident et que votre téléphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 92](#)). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.

L'écran du compte à rebours s'affiche.

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

Musique

REMARQUE : trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre vívoactive 6.

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

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre vívoactive 6 à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre montre, vous pouvez connecter un casque Bluetooth.

Connexion à une source tierce

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

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre téléphone ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 79](#)).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
- 4 Dans le menu des commandes de votre montre, sélectionnez **Musique**.
- 5 Sélectionnez la source de musique.

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

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 74](#)).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Musique > Sources de musique**.
- 3 Sélectionnez une source connectée ou sélectionnez **Ajouter des applications de musique** pour ajouter une source de musique à partir de la boutique Connect IQ.
- 4 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
- 5 Si nécessaire, appuyez sur  jusqu'à ce que la montre vous invite à la synchroniser avec le service.

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

Téléchargement de contenu audio personnel

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

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre vívoactive 6 à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.
ASTUCE : sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
- 3 Dans la liste **Ma musique ou Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste vívoactive 6, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Ecoute de musique

La première fois que vous écoutez de la musique, votre sélection est enregistrée par défaut. Si ce n'est pas la première fois que vous écoutez de la musique, appuyez sur  à partir du cadran de la montre et sélectionnez **Paramètres > Musique > Sources de musique** pour modifier votre sélection.

- 1 Ouvrez les commandes de la musique.
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** et sélectionnez une option ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 94](#)).
 - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Téléphone**.
 - Pour écouter de la musique à partir d'un fournisseur tiers, sélectionnez **Ajouter des applications de musique**, sélectionnez le nom du fournisseur, puis sélectionnez une liste de chansons ([Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce, page 94](#)).
- 3 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth ([Branchemet du casque Bluetooth, page 95](#)).
- 4 Sélectionnez .

Commandes du lecteur audio

REMARQUE : pendant une activité, vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les commandes de lecture.

Les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.



•••	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
🔊	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
▶	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
▶	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
◀	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
🔁	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
🔀	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Branchemet du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre vivoactive 6, vous devez connecter un casque Bluetooth.

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

Changement du mode Audio

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Musique > Audio**.
- 3 Sélectionnez une option.

Profil utilisateur

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

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos informations personnelles, telles que la taille, le poids, les zones d'entraînement, etc. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

Paramètres de genre

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

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

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

Mode fauteuil roulant

Le mode fauteuil roulant met à jour vos résumés de widgets, applications et activités disponibles. Par exemple, le mode fauteuil roulant propose des activités de poussée et de vélo à main en intérieur et en extérieur, dont Poussée - Vitesse de course et Poussée - Vitesse de marche, au lieu des activités Course et Marche. Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, votre montre vívoactive 6 suit vos mouvements et les comptabilise en tant que poussées plutôt que pas. Les icônes sont également mises à jour pour représenter un utilisateur de fauteuil roulant. La montre ne met pas à jour l'estimation de votre VO2 max. en mode fauteuil roulant. La détection des incidents est également désactivée.

La première fois que vous activez le mode fauteuil roulant sur votre montre, vous pouvez sélectionner votre fréquence d'exercice afin de régler votre niveau d'activité sur l'algorithme adapté. Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, vous pouvez coupler un capteur de cadence pour recevoir la distance et la vitesse dans des activités telles que le vélo à main. Pour les activités en intérieur, vous êtes invité à coupler un capteur de vitesse pour les données de vitesse, mais le capteur de vitesse n'est pas nécessaire pour enregistrer l'activité. Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur buy.garmin.com pour ce capteur.

Vous pouvez activer ou désactiver le mode fauteuil roulant dans les paramètres de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 96](#)).

Pour plus d'informations sur la physiologie en fauteuil roulant, rendez-vous sur garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 96](#)).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Âge physique**.

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 99](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

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

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

Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

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

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects ([Définition de votre profil utilisateur, page 96](#)).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Définition des zones de puissance

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **À partir de**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
 - Sélectionnez **% du FTP** ou **% de seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 6 Sélectionnez **FTP** ou **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Détection automatique**.
- 3 Sélectionnez une option.

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Gestionnaire de l'alimentation**.

Économie d'énergie : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre ([Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 100](#)).

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

Estimation batterie : affiche une estimation du niveau de batterie restant en jours ou en heures.

Alerte de batterie faible : vous avertit lorsque le niveau de charge de la batterie est faible.

Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

La fonction d'économie d'énergie vous permet de régler rapidement les paramètres du système pour prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre.

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 45](#)).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Gestionnaire de l'alimentation > Économie d'énergie**.
- 3 Sélectionnez **État** pour activer la fonction d'économie d'énergie.
- 4 Sélectionnez **Modifier** et choisissez une option :
 - Sélectionnez **Cadran de montre** pour activer un cadran de montre à faible consommation d'énergie qui s'actualise une fois par minute.
 - Sélectionnez **Musique** pour désactiver l'écoute de la musique depuis votre montre.
 - Sélectionnez **Téléphone** pour déconnecter votre téléphone couplé.
 - Sélectionnez **Wi-Fi** pour vous déconnecter d'un réseau Wi-Fi.
 - Sélectionnez **Fréquence cardiaque au poignet** pour désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
 - Sélectionnez **Oxymètre de pouls** pour désactiver le capteur de l'oxymètre de pouls.
 - Sélectionnez l'option **Affichage en continu** pour éteindre l'écran lorsqu'il n'est pas utilisé.
 - Sélectionnez **Luminosité** pour réduire la luminosité de l'écran.
- 5 La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
- 5 Sélectionnez **Alerte de batterie faible** pour recevoir une alerte lorsque le niveau de charge de la batterie est faible.

Paramètres système

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Système**.

Raccourcis : attribue des raccourcis aux boutons ([Personnalisation des raccourcis des boutons, page 101](#)).

Code d'accès : permet de définir un code à quatre chiffres pour sécuriser vos informations personnelles lorsque la montre n'est pas à votre poignet ([Définition d'un code sur votre montre, page 101](#)).

Ne pas déranger : active le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications.

Compas : étalonne le compas interne et personnalise les paramètres ([Compas, page 90](#)).

Heure : règle les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 102](#)).

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

Voix : définit le dialecte vocal et le type de voix de la montre.

Avancé : ouvre les paramètres système avancés pour le réglage des unités de mesure, le mode d'enregistrement de données et le mode USB ([Paramètres système avancés, page 103](#)).

Réinitialiser : permet de configurer les sauvegardes de données de la montre et de réinitialiser les données et paramètres utilisateur ([Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 103](#)).

Mise à jour du logiciel : installe les mises à jour logicielles téléchargées, active les mises à jour automatiques et vous permet de rechercher manuellement les mises à jour ([Mises à jour produit, page 107](#)).

Info produit : affiche les informations relatives à l'appareil, au logiciel, à la licence et aux réglementations.

Personnalisation des raccourcis des boutons

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Raccourcis**.
- 3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une fonction.

Définition d'un code sur votre montre

AVIS

Si vous entrez le mauvais code trois fois, la montre se verrouille temporairement. Après cinq tentatives incorrectes, la montre se verrouille jusqu'à ce que vous réinitialisiez votre code dans l'application Garmin Connect. Si vous n'avez pas couplé votre montre avec votre téléphone, la montre supprime vos données et rétablit les paramètres par défaut.

Vous pouvez configurer un code pour la montre afin de sécuriser vos informations personnelles lorsque vous ne la portez pas. Si vous utilisez la fonction Garmin Pay, la montre utilise le même code à quatre chiffres que celui requis pour ouvrir votre portefeuille (*Garmin Pay*, page 6).

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Code d'accès > Définir un code**.
- 3 Entrez un code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

Modification du code sur votre montre

Vous devez connaître le code actuel de votre montre pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code ou si vous le saisissez mal à plusieurs reprises, vous devez le réinitialiser dans l'application Garmin Connect.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Code d'accès > Changer de code**.
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres actuel.
- 4 Saisissez un nouveau code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas (*Paramètres du compas*, page 101).

Paramètres du compas

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Système > Compas**.

Étalonnage : étalonner manuellement le capteur de compas (*Étalonnage manuel du compas*, page 102).

Affichage : permet de choisir le mode d'affichage du cap directionnel sur le compas : lettres, degrés ou milliradians.

Référence nord : définit la référence nord du compas (*Définition de la référence nord*, page 102).

Variation magnétique : permet de définir la variation du magnétomètre pour la référence nord.

Mode : permet de configurer le compas pour utiliser une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto), uniquement les données du GPS ou le magnétomètre.

Etalonnage manuel du compas

AVIS

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

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Compas > Étalonner**.

3 Faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Compas > Référence nord**.

3 Sélectionner une option :

- Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
- Pour définir le nord magnétique comme cap magnétique sans déclinaison, sélectionnez **Magnétique**.
- Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
- Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur > Variation magnétique**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

Paramètres de l'heure

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

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

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

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

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

Synchronisation de l'heure : permet de synchroniser l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver ([Synchronisation de l'heure, page 102](#)).

Synchronisation de l'heure

À chaque mise sous tension de la montre et acquisition des signaux satellites ou chaque fois que vous ouvrez l'application Garmin Connect sur votre téléphone couplé, la montre détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Heure > Synchronisation de l'heure**.

3 Patientez pendant que la montre se connecte à votre téléphone couplé ou acquiert des signaux satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 109](#)).

ASTUCE : vous pouvez faire glisser l'écran vers le haut pour changer de source.

Paramètres système avancés

À partir du cadran de la montre, appuyez sur  puis sélectionnez **Paramètres > Système > Avancé**.

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités et le début de la semaine ([Modification des unités de mesure, page 103](#)).

Enregistrement de données : permet de définir la façon dont la montre enregistre les données d'activité.

L'option d'enregistrement de fréquence Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

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

Modification des unités de mesure

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Avancé > Format > Unités**.

3 Sélectionnez un type de mesure.

4 Sélectionnez une unité de mesure.

Paramètres d'enregistrement de données

À partir du cadran de la montre, appuyez sur  puis sélectionnez **Paramètres > Système > Avancé > Enregistrement de données**.

Fréquence : permet de définir la fréquence à laquelle la montre enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement de fréquence 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. Elle enregistre les points clés où vous changez de direction, d'allure ou de fréquence cardiaque. La taille de l'enregistrement est plus petite, ce qui vous permet de stocker plus d'activités sur la mémoire de l'appareil.

Enregistrer la VFC : permet à la montre d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité ([État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 58](#)).

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

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

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Réinitialiser**.

3 Sélectionner une option :

- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
- Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
- Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Suppr. données et réinit. paramètres**.

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

- Pour supprimer tous les fichiers temporaires de la montre, sélectionnez **Supprimer les fichiers temporaires**.

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 .

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 .

2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.

3 Sélectionnez **Info produit**.

Informations sur l'appareil

À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances ([Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 108](#)).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la vivoactive 6 s'éteint une fois écoulé le temps défini ([Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67](#)). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

Chargement de la montre

AVERTISSEMENT

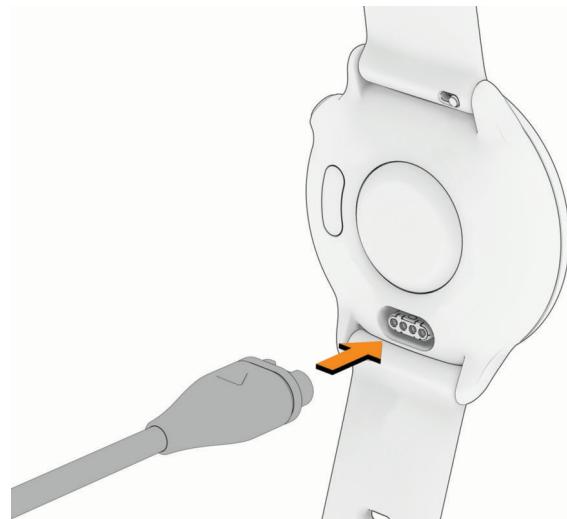
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Refer to the cleaning instructions (*Entretien de l'appareil*, page 106).

Votre montre inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur le buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.

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



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

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	5 ATM ¹
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Plage de températures de chargement USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Fréquences sans fil et puissance de transmission (EU)	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Valeurs DAS UE	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Informations concernant la pile

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

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode smartwatch	Jusqu'à 11 jours
Mode montre, économie d'énergie	Jusqu'à 21 jours
Mode GPS uniquement	Jusqu'à 21 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 17 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites plus mode Musique	Jusqu'à 8 heures

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

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

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

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

Nettoyage de la montre

ATTENTION

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

AVIS

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

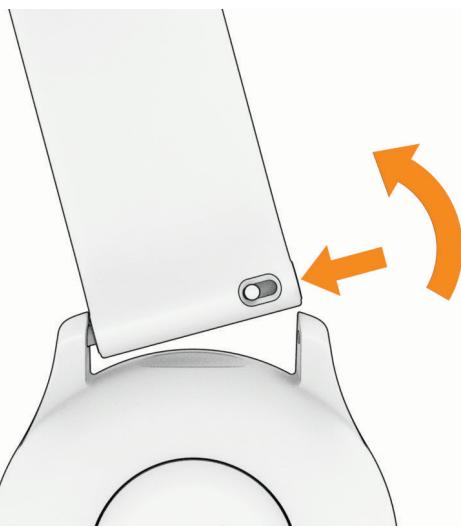
ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page garmin.com/fitandcare.

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

Changement des bracelets

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

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



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

Dépannage

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un téléphone via la technologie Bluetooth ou lorsqu'il est connecté au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système ([Paramètres système, page 100](#)). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect.

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

- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Informations complémentaires

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

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur www.garmin.com/ataccuracy pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue de la montre si vous avez accidentellement fait un mauvais choix.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez .
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au sixième élément.
- 5 Sélectionnez votre langue.

Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

Pour prolonger la durée de vie de la batterie, vous pouvez essayer ces astuces.

- Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes ([Commandes, page 42](#)).
- Réduisez la temporisation de l'écran ([Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67](#)).
- Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction ([Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67](#)).
- Réduisez la luminosité de l'écran ([Paramètres d'affichage et de luminosité, page 67](#)).
- Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité ([Paramètres des satellites, page 34](#)).
- Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées ([Commandes, page 42](#)).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** ([Arrêt d'une activité, page 10](#)).
- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre ([Activation des notifications téléphoniques, page 72](#)).
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls ([Réglage du mode oxymètre de pouls, page 85](#)).

Redémarrage de votre montre

Si votre montre ne répond plus, vous pouvez essayer de la redémarrer en procédant comme suit.

- Maintenez  enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne, puis maintenez à nouveau  enfoncé pour allumer la montre.
- Branchez la montre sur un port de charge USB-C® pendant au moins 30 secondes, débranchez le câble, puis rebranchez-le.

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre vívoactive 6 est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

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

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

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Capteurs de la montre > Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Tout rechercher**.
 - Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 30*).

Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Coupez votre casque à votre montre (*Branchemet du casque Bluetooth, page 95*).

Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre vívoactive 6 connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre vívoactive 6 sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.

Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas, le  apparaît à l'écran et vous disposez de quelques secondes pour ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

Acquisition des signaux satellites

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

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

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

Amélioration de la réception satellite GPS

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

La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur garmin.com/hearrate.

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

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

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

Sortie du mode démo

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

1 Appuyez huit fois sur .

2 Sélectionnez .

Suivi des activités

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

Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 78*).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 77*).

2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

Annexes

Notes standard de la VO2 max.

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

REMARQUE : la VO2 max. n'est pas disponible lorsque la montre est en mode fauteuil roulant.

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

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

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

Jauge de couleur et données de dynamique de course

L'écran des dynamiques de course affiche une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez personnaliser la métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.

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

Rendez-vous pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol	Plage de perte de vitesse d'impact au sol
Violet	>95	>185 ppm	<218 ms	<8,2 cm/s
Bleu	70–95	174–185 ppm	218–248 ms	8,2 à 12,1 cm/s
Vert	30–69	163–173 ppm	249–277 ms	12,2 à 19,7 cm/s
Orange	5–29	151–162 ppm	278–308 ms	19,8 à 25,9 cm/s
Rouge	<5	<151 ppm	>308 ms	>25,9 cm/s

Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	Rouge	Orange	Vert	Orange	Rouge
Symétrie	Mauvais	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D

Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires sans fil.

% FC de réserve circuit : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

%FCR dernier exercice : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice réalisé.

%FCR pour l'exercice : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.

%RFC dernier circuit : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

%RFC maximale intervalle : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

%RFC moyen : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

% RFC moyen intervalle : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

ALL. 500 M CIRCUIT : allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

Allure : allure actuelle.

Allure cible du prochain split : course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.

Allure cible du split : course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure de l'exercice : allure moyenne pour l'exercice en cours.

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

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

Allure du dernier exercice : allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.

Allure du split : course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.

Allure étape : allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.

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

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

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

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

AL MOY 500M : allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

Autonomie du vélo électrique : une estimation de la distance que vous pouvez parcourir en fonction des paramètres actuels de votre vélo électrique ainsi que du niveau de batterie restant.

BATTERIE VÉLO ÉLEC : le niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.

Body Battery : jeux. La quantité d'énergie qu'il vous reste en réserve pour le reste de la journée.

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

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

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

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

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

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

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.

Calories actives : calories brûlées pendant l'activité.

Calories dépensées au total : quantité totale de calories brûlées sur la journée.

Cap : direction que vous suivez.

Cap compas : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.

Cap GPS : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.

Charge : charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.

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

Chronomètre : temps actuel du compte à rebours.

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

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

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

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

Coups de rame pour le circuit : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

Coups pour dernier circuit : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

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

Distance/coup dernier circuit : sports à rames. Distance moyenne parcourue par coup de rame pendant le dernier circuit réalisé.

Distance/coup pour le circuit : sports à rames. Distance moyenne parcourue par coup de rame pendant le circuit en cours.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Distance de l'exercice : la distance parcourue pour l'exercice en cours.

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

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

Distance du dernier exercice : distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.

Distance du prochain split : course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.

Distance du split : course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.

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

Distance par coup de rame : distance parcourue par mouvement.

Distance restante pour le split : course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.

Durée d'activité : temps total passé à bouger pour l'activité en cours.

Durée de l'étape : temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.

DURÉE DE L'EXERCICE : temps du chronomètre pour l'exercice en cours.

Durée de la dernière posture : temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.

Durée de la posture : temps du chronomètre pour la posture en cours.

Durée du dernier exercice : temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.

Durée moyenne de posture : durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.

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

Énergie de jeu : jeux. Estimation de l'énergie restante pour l'activité en cours.

EXERCICES : nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.

FC % FC maximale intervalle : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC %Max : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

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

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

FC dernier exercice : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.

FC dernier exercice %Max : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.

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

FC maximale intervalle : fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

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

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

FC moyenne intervalle : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.

FC pour l'exercice : fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.

Fréq. coups dernier circuit : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

Fréq. mouvements circuit : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

Fréq. moy. des coups de rame : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

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

Fréquence cardiaque %Max. pour le dernier circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

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

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

Fréquence coups pour circuit : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

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

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

Fréquence mouvement d. circ. : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

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

Globalement en avance/retard : temps global en avance ou en retard sur l'allure ou la vitesse cibles.

GPS : intensité du signal satellite GPS.

Graphique d'allure : une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.

Graphique de la FC : une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.

Graphique de vitesse : une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

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

Heures de batterie : nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.

Intervalles : nombre d'intervalles réalisés pour l'activité actuelle.

Jauge de fréquence cardiaque : une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.

JAUGE DE PUISSANCE : un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.

Jauge de rapport vertical : un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Jauge de Training Effect : l'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.

Jauge du Compas : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.

Jauge oscillation verticale : un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.

Jauge PacePro : course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.

Jauge TCS : un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).

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

Longueur de foulée : longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.

Longueur foulée pour le circuit : longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.

Longueur moy. des foulées : longueur de foulée moyenne pour la session en cours.

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

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

Minutes intenses : nombre de minutes d'intensité soutenue.

Minutes modérées : nombre de minutes d'intensité modérée

Mouv. pour dernier circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

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

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

Mouvements pour le circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

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

Niveau de charge de la batterie : énergie restante.

Oscillation verticale : nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

Oscillation verticale circuit : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.

Oscillation verticale moyenne : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.

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

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

Perte de vitesse d'impact au sol : la mesure de la perte de vitesse d'impact au sol en centimètres par seconde pendant la course.

Perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage : le rapport entre la perte de vitesse d'impact au sol et la vitesse pendant la course.

Perte de vitesse d'impact au sol par circuit : perte de vitesse d'impact au sol moyenne pour le circuit en cours.

Perte de vitesse d'impact au sol par circuit en pourcentage : rapport moyen entre la perte de vitesse d'impact au sol et la vitesse pour le circuit en cours.

POUSSÉES : nombre de poussées de fauteuil roulant durant l'activité en cours.

Poussées par circuit : nombre de poussées de fauteuil roulant pour le circuit en cours.

Principal : jeux. L'écran de données de l'entraînement principal.

Puissance circuit : puissance moyenne pour le circuit en cours.

Rapport des zones de FC : un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Rapport vertical : ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Rapport vertical moyen : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.

Rapport vertical pour le circuit : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.

Rép. : pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.

Répéter tous les : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

Répétitions cibles : lors d'un entraînement, répétitions restantes.

Répétitions de la dernière série : nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.

Réserve FC en pourcentage : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

Séries : le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.

Stress : votre niveau d'effort actuel.

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

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

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

Swolf moyenne : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 13*).

SWOLF pour le circuit en cours : score SWOLF pour le circuit en cours.

SWOLF pour le dernier circuit : score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.

Tableau de puissance : une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.

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 contact au sol circuit : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

Temps d'arrêt : temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.

Temps d'exercice moyen : durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.

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

Temps de contact au sol : temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

Temps de déplacement : temps total en déplacement pour l'activité en cours.

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

Temps de repos : chrono de la pause en cours (natation en piscine).

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 étape : temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Temps final estimé : heure de fin estimée pour l'activité en cours.

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

Total des minutes : nombre total de minutes intensives.

Tps de contact moy. avec sol : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.

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

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

Vit. moy. en déplacmnt : vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

Vitesse de l'exercice : vitesse moyenne pour l'exercice en cours.

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

Vitesse du dernier exercice : vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.

Vitesse étape : vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.

Vitesse globale moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.

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

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

Widgets coups d'œil : course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.

Zone de fréquence cardiaque : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

Zone de puissance : zone de puissance actuelle basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

support.garmin.com