

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **APPROACH<sup>®</sup> S50**

---

## **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](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

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

Android™ est une marque déposée de Google Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Handicap Index® et Slope Rating® sont des marques déposées de la United States Golf Association. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. 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. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A04999

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
Présentation de l'appareil.....	1
Mise en route.....	1
Utilisation des fonctions de la montre.....	2
Couplage du téléphone.....	2
Chargement de la montre.....	3
Mises à jour produit.....	3
Configuration de Garmin Express.....	3
<b>Partie de golf.....</b>	<b>4</b>
Menu golf.....	5
Affichage du green.....	5
Obstacles et layups.....	6
Mesure de la distance de la cible.....	6
Changement de trou.....	6
Sauvegarde du score.....	6
Activation du suivi des statistiques.....	7
Enregistrement de statistiques.....	7
Réglage de la méthode d'attribution de score.....	7
A propos de l'attribution de score	
Stableford.....	7
Historique des scores.....	8
Activation du score par index.....	8
Affichage de la direction vers le trou.....	9
Affichage des informations sur la partie.....	9
Affichage des coups mesurés.....	9
Ajout manuel d'un coup.....	9
Affichage des statistiques d'un club.....	9
Enregistrement de cibles personnalisées.....	10
Utilisation du mode Grands chiffres.....	10
Icônes de distance PlaysLike.....	10
Fin d'une partie.....	11
<b>Connectivité.....</b>	<b>11</b>
Fonctions de connectivité du téléphone.....	11
Activation des notifications Bluetooth.....	11
Gestion des notifications.....	11
Utilisation du mode Ne pas déranger.....	12
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	12
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone.....	12
Localisation de votre téléphone.....	12
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	12
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	13
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	13
Application Garmin Golf.....	13
Mises à jour automatiques de parcours.....	13
Garmin Connect.....	14
Utilisation des applications pour smartphone.....	14
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	14
Fonctions Connect IQ.....	15
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	15
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur...	15
<b>Garmin Pay™ .....</b>	<b>15</b>
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	15
Règlement des achats avec votre montre.....	16
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	16
Gestion de vos cartes Garmin Pay...	17
Modification de votre code Garmin Pay.....	17
<b>Résumés de widget.....</b>	<b>17</b>
Affichage de la série de résumés de widget.....	19
Personnalisation de la série.....	19
État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	20
Body Battery.....	20
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	21
<b>Commandes.....</b>	<b>21</b>

Personnalisation du menu des commandes .....	23
<b>Fonctions de fréquence cardiaque ..</b>	<b>23</b>
Fréquence cardiaque au poignet .....	23
Port de la montre .....	23
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes .....	24
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet .....	24
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale .....	24
Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin .....	25
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet .....	25
A propos des zones de fréquence cardiaque .....	25
Définition de zones de fréquence cardiaque .....	26
Calcul des zones de fréquence cardiaque .....	26
Oxymètre de pouls .....	26
Obtention d'un relevé de SpO2 .....	27
Changement du mode de suivi de la SpO2 .....	27
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls .....	27
<b>Activités et applications ..</b>	<b>27</b>
Démarrage d'une activité .....	28
Astuces pour l'enregistrement des activités .....	28
Arrêt d'une activité .....	28
Évaluation d'une activité .....	28
Activités en salle .....	28
Étalonnage de la distance sur tapis de course .....	29
Pratique de la natation .....	29
Terminologie de la natation .....	29
Activités en extérieur .....	29
<b>Horloges ..</b>	<b>30</b>
Définition d'une alarme .....	30
Utilisation du chronomètre .....	30
Démarrage du compte à rebours .....	30
<b>Entraînement ..</b>	<b>30</b>
Statuts d'entraînement unifiés .....	30
Synchronisation des activités et des mesures de performance .....	31
Suivi des activités .....	31
Objectif automatique .....	31
Utilisation de l'alarme invitant à bouger .....	31
Activation de l'alarme invitant à bouger .....	31
Suivi du sommeil .....	31
Utilisation du suivi du sommeil automatique .....	32
Variations de la respiration .....	32
Minutes intensives .....	32
Gain de minutes intensives .....	32
Move IQ® .....	32
Activation de l'auto-évaluation .....	33
Paramètres du suivi des activités .....	33
Désactivation du suivi des activités .....	33
Entraînements .....	33
Début d'un entraînement .....	34
Entraînement de Garmin Connect .....	34
Lancement d'un entraînement fractionné .....	35
A propos du calendrier d'entraînement .....	35
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect .....	35
<b>Musique ..</b>	<b>35</b>
Téléchargement de contenu audio personnel .....	36
Connexion à une source tierce .....	36
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce .....	36
Branchement du casque Bluetooth .....	36
Ecoute de musique .....	37
Commandes du lecteur audio .....	37
Changement du mode Audio .....	37
<b>Rapport matinal ..</b>	<b>37</b>
Personnalisation de votre rapport matinal .....	38
<b>Personnalisation de l'appareil ..</b>	<b>38</b>

Modification du cadran de montre.....	38	Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	51
Création d'un cadran de montre personnalisé.....	38	tempe .....	51
Modification du cadran de montre... Paramètres de golf.....	39	<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>52</b>
Paramètres d'attribution de score....	40	À propos de l'écran AMOLED .....	52
Personnalisation de la liste d'activités et d'applications.....	40	Changement des bracelets.....	52
Paramètres d'applications et d'activités.....	41	Caractéristiques .....	52
Personnalisation des écrans de données.....	42	Informations concernant la pile.....	53
Paramètres des satellites.....	42	Entretien du .....	53
Alertes d'activité.....	43	Nettoyage de la montre .....	53
Configuration d'une alerte .....	44	Rangement pour une longue période .....	53
Profil utilisateur .....	44	Affichage des informations sur l'appareil.....	53
Définition de votre profil utilisateur..	44	Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	54
Paramètres de genre.....	44	Gestion de données.....	54
Fonctions de suivi et de sécurité.....	45	Suppression de fichiers .....	54
Ajout de contacts d'urgence.....	45	<b>Dépannage.....</b>	<b>54</b>
Détection d'incident.....	45	Informations complémentaires .....	54
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	46	Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	55
Demande d'assistance.....	46	Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité.....	55
Activation de LiveTrack.....	46	Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? .....	55
Paramètres système.....	47	Mon téléphone ne se connecte pas à la montre .....	55
Paramètres de l'heure .....	47	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	56
Personnalisation des paramètres d'affichage.....	48	Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure.....	56
Paramètres du gestionnaire de la batterie.....	48	Redémarrage de votre montre.....	56
Modification des unités de mesure.....	48	Acquisition des signaux satellites.....	56
Définition d'un code sur votre montre.....	48	Amélioration de la réception satellite GPS .....	56
Modification du code sur votre montre .....	49	Suivi des activités.....	56
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	49	Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas .....	56
Paramètres avancés .....	49	Le nombre de mes pas semble erroné .....	57
<b>Capteurs sans fil.....</b>	<b>50</b>	Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	57
Couplage de vos capteurs sans fil.....	50		
Accessoires de suivi des clubs .....	51		
Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	51		
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	51		

Mes minutes intensives clignotent.. 57

**Annexes..... 58**

Champs de données .....	58
Dimensions et circonférence des roues.....	60

# Introduction

## **AVERTISSEMENT**

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

## Présentation de l'appareil



**① Ecran tactile** : appuyez pour choisir une option dans un menu.

Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus (*Résumés de widget*, page 17).

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

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

Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer la montre.

Appuyez sur ce bouton pour afficher le menu des commandes et les paramètres de la montre (*Commandes*, page 21).

**③ Bouton du bas** : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

Pendant une activité, appuyez pour enregistrer un circuit, un temps de repos ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.

## 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 le bouton enfoncé pour allumer la montre (*Présentation de l'appareil*, page 1).
- 2 Sélectionnez votre langue, vos unités de mesure et votre distance de driver préférées sur la montre.
- 3 Coupez votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 2).  
En couplant votre smartphone, vous pouvez synchroniser la carte de score, accéder aux notifications, etc.
- 4 Chargez complètement la montre afin d'avoir suffisamment d'autonomie pour jouer une partie de golf (*Chargement de la montre*, page 3).

## Utilisation des fonctions de la montre

- Sur le cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler la série de résumés de widgets.

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

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur  puis sélectionnez   pour démarrer une activité ou ouvrir une application.
- Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres** pour régler les paramètres, personnaliser le cadran de la montre et coupler des capteurs sans fil.

## Couplage du téléphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Golf™ 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, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Coupler un téléphone**.
- Si vous voulez coupler un nouveau smartphone, à partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , 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.

# Chargement de la montre

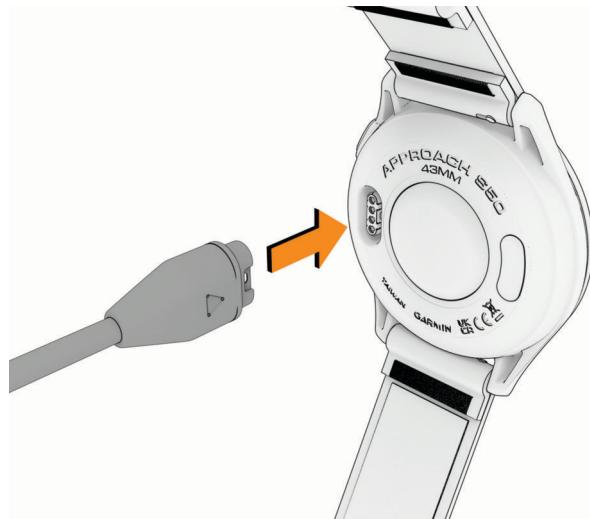
## AVERTISSEMENT

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

## AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien du*, page 53).

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



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de charge USB.

La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

## Mises à jour produit

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

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour de parcours
- Téléchargement de données sur Garmin Golf
- Enregistrement du produit

## Configuration de Garmin Express

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

# Partie de golf

Avant de jouer au golf, vous devez charger la montre ([Changement de la montre, page 3](#)).

**REMARQUE :** certaines fonctionnalités sont uniquement disponibles avec un abonnement Garmin Golf.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Jouer au golf**.

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

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

4 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.

5 Sélectionnez une zone de départ.

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



 1	Numéro du trou en cours
 2	Par pour le trou
 3	Carte du trou.
 4	Calcul des distances jusqu'au début, au milieu et à la fin 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.

6 Sélectionner une option :

- Appuyez sur les distances jusqu'au début, au milieu et au fond du green pour afficher la distance PlaysLike ([Icônes de distance PlaysLike, page 10](#)).
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas sur les distances jusqu'au début, au milieu et au fond du green pour afficher des données supplémentaires, y compris votre score d'index et les facteurs PlaysLike.
- Touchez la carte pour afficher plus de détails ou mesurer la distance de la cible ([Mesure de la distance de la cible, page 6](#)).
- Appuyez sur la carte et sélectionnez  ou  pour afficher la position et la distance jusqu'à un layup ou jusqu'au début ou à la fin d'un obstacle ([Obstacles et layups, page 6](#)).
- Appuyez sur  pour ouvrir le menu Golf ([Menu golf, page 5](#))

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 accéder à d'autres fonctions du menu golf.

**Afficher le green** : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance ([Affichage du green, page 5](#)).

**Changer de trou** : permet de changer manuellement de trou ([Changement de trou, page 6](#)).

**Changer de green** : permet de changer de green quand il y en a plus d'un disponible pour un trou ([Changement de trou, page 6](#)).

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie ([Sauvegarde du score, page 6](#)).

**PinPointer** : la fonction PinPointer est un compas qui pointe vers l'emplacement du trou lorsque vous ne voyez pas le green ([Affichage de la direction vers le trou, page 9](#)). 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.

**Informations sur la partie** : affiche des informations sur votre score, vos statistiques et les pas ([Affichage des informations sur la partie, page 9](#)).

**Dernier coup** : affiche la distance du coup précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ ([Affichage des coups mesurés, page 9](#)). Vous pouvez aussi enregistrer un tir manuellement ([Ajout manuel d'un coup, page 9](#)).

**Statistiques des clubs** : affiche vos statistiques avec chaque club ([Affichage des statistiques d'un club, page 9](#)). S'affiche lorsque vous couplez des accessoires de suivi de club Approach ou activez le paramètre Invite de club.

**Cibles personnalisées** : permet d'enregistrer une position pour le trou joué, par exemple celle d'un objet ou d'un obstacle ([Enregistrement de cibles personnalisées, page 10](#)).

**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 d'applications et d'activités, page 41](#)).

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours ([Fin d'une partie, page 11](#)).

## Affichage du green

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

1 Appuyez sur .

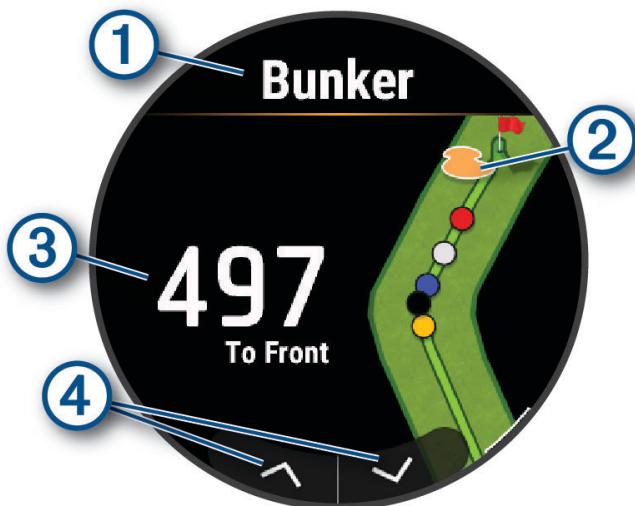
2 Sélectionnez **Afficher le green**.

3 Appuyez sur  ou faites glisser l'icône pour déplacer 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 sauvégarde que pour la partie en cours.

## Obstacles et layups

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



①	Le type d'obstacle ou la distance du layup.
②	La position de l'obstacle ou du layup.
③	La distance jusqu'au layup ou jusqu'au début ou à la fin de l'obstacle.
④	Flèches sur lesquelles vous pouvez appuyer pour afficher d'autres obstacles ou layups pour le trou.

## Mesure de la distance de la cible

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

**REMARQUE :** cette fonction nécessite un abonnement Garmin Golf.

- 1 Lorsque vous jouez au golf, appuyez sur la carte.
- 2 Appuyez sur la carte pour positionner la cible .

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

## Changement de trou

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Changer de trou**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner le trou.

## Sauvegarde du score

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte de score**.
- REMARQUE :** si le score n'est pas activé, vous pouvez sélectionner Commencer attribution score.
- 3 Sélectionnez un trou.
- 4 Sélectionnez — ou + pour régler le score.

## Activation du suivi des statistiques

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre appareil, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours ([Affichage des informations sur la partie, page 9](#)). Vous pouvez comparer vos parties et suivre vos progrès sur l'application Garmin Golf.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Attribution d'un score > Suivi des statistiques**.

## Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Activation du suivi des statistiques, page 7](#)).

1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.

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

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

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

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

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

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

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

## Réglage de la méthode d'attribution de score

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > 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

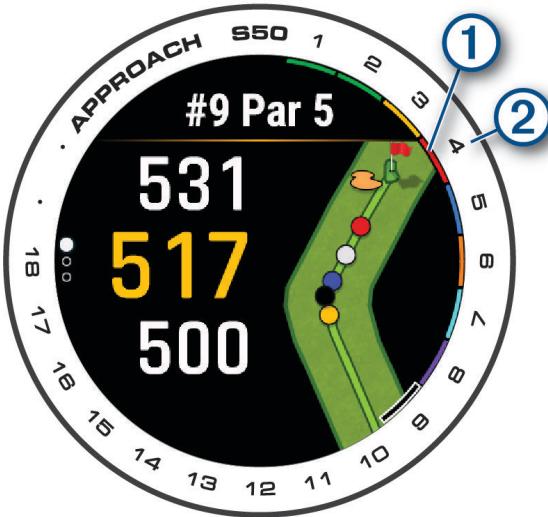
Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford ([Réglage de la méthode d'attribution de score, page 7](#)), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil 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

## Historique des scores

Pendant une partie, votre montre affiche une couleur ① à côté de chacun des indicateurs de trou ② sur la lunette qui indique votre score pour ce trou.



Couleur	Coups utilisés par rapport au par
Violet	5 ou plus au-dessus
Rose	4 au-dessus
Rouge	3 au-dessus
Orange	2 au-dessus
Jaune	1 au-dessus
Vert	Par
Bleu clair	1 en dessous
Bleu foncé	2 ou plus en dessous

## Activation du score par index

- 1 Maintenez enfoncé ①.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Attribution d'un score > Score par index**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utiliser Garmin Golf** pour utiliser l'index configuré dans l'application Garmin Golf.
  - Sélectionnez **Index local** pour entrer le nombre de coups à soustraire du score total du joueur.
  - Sélectionnez **Index\Slope** pour entrer le Handicap Index® du joueur afin de calculer un index de parcours pour le joueur.

**REMARQUE :** le Slope Rating® est calculé automatiquement en fonction de la zone de départ sélectionnée.

Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le bas sur l'écran d'informations du trou pour afficher le nombre de coups d'index et votre niveau d'index. La carte de score affiche votre score en tenant compte de l'index pour la partie.

## Affichage de la direction vers le trou

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

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **PinPointer**.

Une flèche indique l'emplacement du trou.

## Affichage des informations sur la partie

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Informations sur la partie**.

3 Faites glisser l'écran vers le haut.

## 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 **Dernier 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 Sélectionnez  > **Voir plus** pour afficher toutes les distances de coup enregistrées.

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

## 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 **Dernier coup** >  > **Ajouter un coup**.

3 Sélectionnez  pour effectuer un nouveau coup depuis votre position actuelle.

## Affichage des statistiques d'un club

Avant de pouvoir afficher les statistiques du club, vous devez coupler des accessoires de suivi de club Approach ou activer le paramètre Invite de club ([Paramètres de golf, page 39](#)).

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Statistiques des clubs**.

3 Sélectionnez un club.

4 Faites glisser l'écran vers le haut.

## Enregistrement de cibles personnalisées

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

- 1 Placez-vous près de la position que vous souhaitez enregistrer.

**REMARQUE** : vous ne pouvez pas enregistrer une cible éloignée du trou sélectionné.

- 2 Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur .

- 3 Sélectionnez **Cibles personnalisées**.

- 4 Sélectionnez un type de cible.

## Utilisation du mode Grands chiffres

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

- 1 Appuyez sur .

- 2 Sélectionnez **Paramètres > Grands chiffres**.

- 3 Appuyez sur .

Les distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green sont affichées dans une police plus grande.



- 4 Appuyez sur haut ou bas pour afficher des données supplémentaires.

## Icônes de distance PlaysLike

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

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

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

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

## Fin d'une partie

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

## Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre smartphone compatible (*Couplage du téléphone, page 2*). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi® (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 13*).

## Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Approach lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Golf (*Couplage du téléphone, page 2*).

- Fonctions de l'application Garmin Golf (*Application Garmin Golf, page 13*)
- Fonctions de l'application Garmin Connect™ (*Garmin Connect, page 14*)
- Fonctions de l'application de l'application Connect IQ™ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur, page 13*)
- Résumés (*Résumés de widget, page 17*)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes, page 21*)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité, page 45*)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth, page 11*)

## Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre Approach avec un téléphone compatible (*Couplage du téléphone, page 2*).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Smart Notifications**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utilisation générale** afin de définir les préférences pour les notifications qui s'affichent en mode montre.
  - Sélectionnez **Lors d'activité** pour définir les préférences de notifications qui apparaissent lors de l'enregistrement d'une activité.
  - Sélectionnez **Pendant le sommeil** pour activer ou désactiver l'option **Ne pas déranger**.
  - Sélectionnez **Confidentialité** pour définir une préférence de confidentialité.

## Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Approach S50.

Sélectionner une option :

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

## Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage et les alertes vibration, par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

**REMARQUE :** vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

## Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Téléphone > État > Désactivé** pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre montre Approach.

Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

## Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Approach S50 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Téléphone > Alertes connectées**.

## Localisation de votre téléphone

Vous pouvez utiliser cette fonction pour localiser un téléphone égaré couplé via la technologie Bluetooth lorsqu'il est à portée de votre montre.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez .

Les indicateurs d'intensité du signal des satellites s'affichent sur l'écran Approach S50, et une alerte sonore retentit sur votre téléphone. Les indicateurs augmentent à mesure que vous vous rapprochez de votre téléphone.

3 Appuyez sur  pour arrêter la recherche.

## 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 de parcours** : permet de télécharger et d'installer les mises à jour des parcours de golf.

**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 Golf sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

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

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

## Applications de téléphone et applications d'ordinateur

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

### Application Garmin Golf

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Approach S50 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. Des fonctions supplémentaires sont disponibles pour votre appareil Approach S50 avec un abonnement Garmin Golf, telles que des cartes de parcours plus détaillées, des données de contour du green et la visée tactile (*Mesure de la distance de la cible*, page 6).

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](http://garmin.com/golfapp)).

### Mises à jour automatiques de parcours

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

## Garmin Connect

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

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

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

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

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

## Utilisation des applications pour smartphone

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

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

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

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

Votre appareil synchronise automatiquement vos données avec votre compte.

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

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

Synchronisez votre appareil avec l'une des applications (*Utilisation des applications pour smartphone, page 14*).

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

## Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil à votre montre de golf Garmin à votre compte Garmin Connect via un ordinateur.

1 Connectez votre montre de golf Garmin à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

2 Rendez-vous sur [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.

4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre montre, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre montre ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 14](#)).

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

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

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

Votre montre installe la mise à jour.

## Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets et des cadrans de montre Connect IQ 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 Approach S50 avec votre téléphone ([Coupure du téléphone, page 2](#)).

- 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.

## 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 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez .

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



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

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

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

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

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

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

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.  
La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Approach S50.
  - 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 Approach S50, 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 Approach S50, vous devrez saisir le nouveau code.

## Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui fournissent des informations rapides ([Affichage de la série de résumés de widget, page 19](#)). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la liste de résumés de widgets ([Personnalisation de la série, page 19](#)).

Nom	Description
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures ( <a href="#">Body Battery, page 20</a> ).
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.
Défis	Affiche le classement actuel si vous participez à un défi Garmin Connect.
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.
Performances de golf	Affiche des statistiques de performances de golf qui vous aident à suivre et comprendre les améliorations de votre technique de jeu.
Health Snapshot™	Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit ( <a href="#">État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 20</a> ).
Hydratation	Permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien ( <a href="#">Téléchargement d'objets Connect IQ, page 15</a> ).
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.
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 ( <a href="#">Activation des notifications Bluetooth, page 11</a> ).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 ( <a href="#">Obtention d'un relevé de SpO2, page 27</a> ). 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.
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.

Nom	Description
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre statut VFC et de vos siestes.
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Météo	Affiche la température actuelle et les prévisions météo.

## Affichage de la série de résumés de widget

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

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

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



2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher plus d'informations sur le résumé de widget.

3 Sélectionner une option :

- Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les détails d'un résumé de widget.
- Appuyez sur pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

## Personnalisation de la série

1 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la série de résumés de widgets.

2 Sélectionnez **Modifier**.

3 Sélectionner une option :

- Pour modifier la position d'un résumé de widget dans la série, sélectionnez un résumé de widget et faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas.
- Pour supprimer un résumé de la boucle, sélectionnez un résumé et choisissez .
- Pour ajouter un résumé à la boucle, sélectionnez **Ajouter** et choisissez un résumé.

## 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.

## 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 21).

## 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.

## Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, retrier et supprimer les options dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 23](#)).

Maintenez enfoncé .

Icône	Nom	Description
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance ( <a href="#">Demande d'assistance, page 46</a> ).
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie ( <a href="#">Paramètres du gestionnaire de la batterie, page 48</a> ).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <a href="#">Personnalisation des paramètres d'affichage, page 48</a> ).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <a href="#">Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin, page 25</a> ).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges afin de définir une alarme, un minuteur ou un chronomètre ( <a href="#">Horloges, page 30</a> ).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Approach et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Verrouiller l'écran	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Connexion au téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre smartphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer le Mode sommeil.
	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.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre ( <a href="#">Garmin Pay™, page 15</a> ).

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu des raccourcis dans le menu des commandes ([Commandes](#), page 21).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas.
  - Sélectionnez  pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

## Fonctions de fréquence cardiaque

La montre Approach S50 dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres (vendues séparément). Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le résumé du widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

### Fréquence cardiaque au poignet

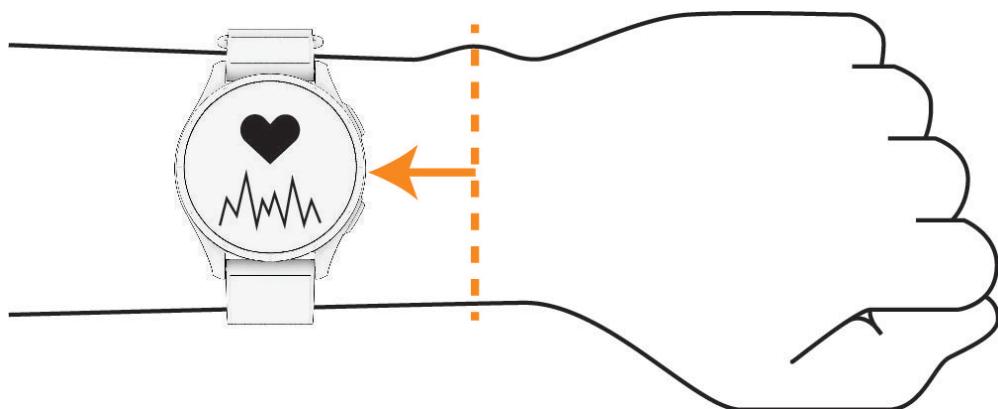
#### Port de la montre

##### ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout 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](http://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 24 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 27 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.

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

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

## Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > 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.

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : diffuse les données de fréquence cardiaque aux appareils couplés ([Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin, page 25](#)).

## 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 dix minutes au moins 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.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse** pour activer l'alerte.
- 4 Sélectionnez une valeur pour le seuil de fréquence cardiaque.

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

## Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin

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

**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité ([Paramètres d'applications et d'activités, page 41](#)). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > Fréquence cardiaque au poignet > Diffusion de la fréquence cardiaque.**
- 3 Appuyez sur .

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

- 4 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.

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

## Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > Fréquence cardiaque au poignet > État > Désactivé.**

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Définition de zones de fréquence cardiaque

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrer votre fréquence cardiaque maximale.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez **FC au repos**.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Utiliser la moyenne** pour utiliser votre fréquence cardiaque moyenne au repos à partir de la montre.
  - Sélectionnez **Régler sur valeurs personnalisées** pour définir une fréquence cardiaque au repos personnalisée.
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque distinctes (facultatif).
- 9 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

## Oxymètre de pouls

La montre Approach S50 est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Le taux d'oxygène dans votre sang peut vous aider à mieux comprendre votre état de santé général et à voir si votre corps s'adapte bien à l'altitude. Votre montre évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO<sub>2</sub>.

Sur votre montre, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO<sub>2</sub>. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours ([Changement du mode de suivi de la SpO<sub>2</sub>, page 27](#)). Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Obtention d'un relevé de SpO2

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

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé du widget de l'oxymètre de pouls à la série de résumés (*Personnalisation de la série, page 19*).

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le résumé du widget de l'oxymètre de pouls.
- 2 Sélectionnez le résumé de widget pour démarrer le relevé.
- 3 Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- 4 Restez immobile.

La montre affiche la saturation en oxygène de votre sang en pourcentage, ainsi qu'un graphique de vos relevés de SpO2 et données de fréquence cardiaque pour les 24 dernières heures.

## Changement du mode de suivi de la SpO2

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > Oxymètre de pouls > Mode de suivi**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.  
**REMARQUE :** l'activation du suivi de l'oxymètre de pouls réduit 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.

## Activités et applications

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

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ à votre montre via l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 15*).

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

## Démarrage d'une activité

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

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

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité (*Chargement de la montre*, page 3).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.

## Arrêt d'une activité

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

## 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 (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 41).

- 1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez  (*Arrêt d'une activité*, page 28).
- 2 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.
- 3 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.

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

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

## Activités en salle

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 41).

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.

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 28).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre Approach S50 enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi) de données.
- 3 Après votre course, appuyez sur .
- 4 Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage, saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.
  - Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, faites glisser l'écran vers le haut, sélectionnez **Étalonner**, puis saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.

## Pratique de la natation

**REMARQUE** : l'écran tactile n'est pas disponible pendant les activités de natation.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 4 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Commencez à nager.  
La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 7 Appuyez sur  quand vous vous reposez.  
**ASTUCE** : vous pouvez activer la fonction Repos automatique pour que la montre détecte automatiquement les moments où vous vous reposez et crée un intervalle de repos.  
L'écran de repos s'affiche.
- 8 Appuyez sur  pour relancer le chronomètre à intervalle.
- 9 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 10 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez .
  - Pour supprimer l'activité, sélectionnez .

## Terminologie de la natation

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

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

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

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

## Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et le vélo, sont préchargées sur la montre Approach. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur.

# Horloges

## Définition d'une alarme

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

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

## Utilisation du chronomètre

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

## Démarrage du compte à rebours

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

# Entraînement

## Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

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

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

## 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 Approach S50 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 Approach S50.

Synchronisez votre montre Approach S50 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 30).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Approach S50.

## 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.

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

## 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.

## Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, un message s'affiche. La montre vibre aussi si les vibrations sont activées (*Paramètres système*, page 47).

Sortez marcher un peu (au moins quelques minutes) ou effectuez les mouvements suggérés à l'écran pour réinitialiser l'alarme invitant à bouger.

## Activation de l'alarme invitant à bouger

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

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

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre. 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 rythme circadien, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget*, page 17). 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 12).

## 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 des applications pour smartphone, page 14](#)).

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 Approach S50 ([Résumés de widget, page 17](#)).

## Variations de la respiration

### AVERTISSEMENT

L'appareil Approach S50 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 Approach S50 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 ([Changement du mode de suivi de la SpO2, page 27](#)).

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

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre liste ([Personnalisation de la série, page 19](#)).

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

## 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 Approach S50 calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, la montre calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

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

## Move IQ®

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

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

## 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 Sélectionnez une option :

- Pour faire l'auto-évaluation uniquement après les entraînements, sélectionnez **Entraînements uniquement**.
- Pour faire l'auto-évaluation après chaque activité, sélectionnez **Toujours**.

## Paramètres du suivi des activités

Maintenez  enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Suivi des activités**.

**État** : désactive les fonctions de suivi d'activité.

**Move IQ** : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ.

**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.

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

## Désactivation du suivi des activités

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

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.

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

## Entraînements

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

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

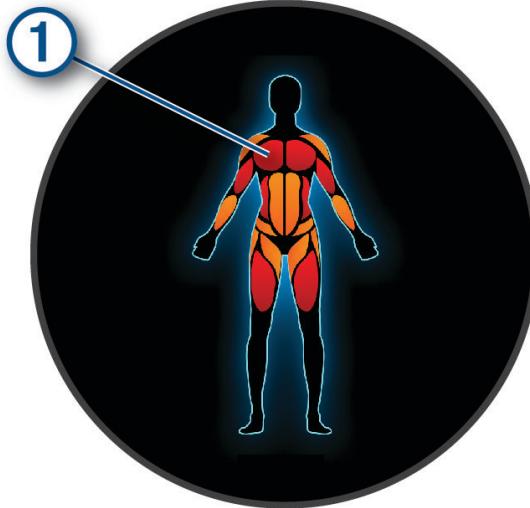
## Début d'un entraînement

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le  .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez  > **Entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.

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

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



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

- 7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

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

## Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 14](#)).

- 1 Sélectionnez une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez  .
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](http://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.

## Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez  > **Intervalles**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Répétitions ouvertes** pour marquer vos intervalles et périodes de repos manuellement en appuyant sur .
  - Sélectionnez **Répétitions structurées**, puis appuyez sur  pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.
- 6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 7 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, sélectionnez  pour débuter le premier intervalle.
- 8 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

## A propos du calendrier d'entraînement

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

## Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 14](#)), puis coupler la montre Approach avec un smartphone compatible.

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

## Programmes Adaptive Training

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

## Musique

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

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

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

## Téléchargement de contenu audio personnel

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

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/musicfiles](http://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, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

## Connexion à une source tierce

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

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

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

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio à partir d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 13](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 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 besoin, appuyez sur le  jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre appareil au service.

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

## Branchement du casque Bluetooth

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

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

## Ecoute de musique

- 1 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth ([Branchement du casque Bluetooth, page 36](#)).
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Paramètres > Musique > Sources de musique**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 36](#)).
  - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Téléphone**.
  - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
- 5 Sélectionnez .

## Commandes du lecteur audio

**REMARQUE :** 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.

## Changement du mode Audio

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

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

## Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Faites glisser l'écran vers le haut 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 38](#)).

## Personnalisation de votre rapport matinal

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Rapport matinal**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
- Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal.
- Sélectionnez **Votre nom** pour personnaliser votre nom d'affichage.

## Personnalisation de l'appareil

### Modification du cadran de montre

Vous pouvez choisir parmi plusieurs cadrants de montre préchargés. Vous pouvez également utiliser un cadran Connect IQ téléchargé sur votre montre ([Téléchargement d'objets Connect IQ, page 15](#)). Vous pouvez modifier un cadran de montre existant ([Modification du cadran de montre, page 39](#)) ou en créer un nouveau ([Création d'un cadran de montre personnalisé, page 38](#)).

1 Maintenez la touche  enfoncée.

2 Sélectionnez **Paramètres > Cadran de montre**.

3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrants de montre disponibles.

4 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

### Création d'un cadran de montre personnalisé

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

1 Maintenez la touche  enfoncée.

2 Sélectionnez **Paramètres > Cadran de montre**.

3 Faites glisser l'écran vers la gauche et sélectionnez .

4 Sélectionnez le type de cadran de montre.

5 Sélectionnez le type d'arrière-plan.

6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les options de fond, puis appuyez sur l'écran pour sélectionner le fond affiché.

7 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les cadrants analogiques et numériques, et appuyez sur l'écran pour sélectionner le cadran affiché.

8 Sélectionnez chaque champ de données que vous souhaitez personnaliser, puis sélectionnez les données à afficher à l'intérieur.

Une bordure verte indique les champs de données personnalisables de ce cadran.

9 Faites glisser l'écran vers la gauche pour personnaliser les marqueurs de temps.

10 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les marqueurs de temps, puis appuyez sur l'écran pour en sélectionner un.

11 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les nuances, puis appuyez sur l'écran pour sélectionner la couleur affichée.

12 Appuyez sur .

La montre définit le nouveau cadran de montre en tant que cadran actif.

## Modification du cadran de montre

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

**REMARQUE** : vous ne pouvez pas modifier certains cadrants de montre.

- 1 Maintenez la touche  enfoncee.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrants de montre disponibles.
- 4 Sélectionnez  pour modifier un cadran de montre.
- 5 Sélectionnez une option à modifier.
- 6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les options.
- 7 Appuyez sur  pour sélectionner l'option.
- 8 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

## Paramètres de golf

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

**REMARQUE** : certains paramètres sont uniquement disponibles avec un abonnement Garmin 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. La distance du conducteur s'affiche sous forme d'arc sur la carte si vous disposez d'un abonnement Garmin Golf.

**PlaysLike** : active la fonction de distance PlaysLike pendant une partie de golf. Cette fonction prend en compte les changements d'altitude sur le parcours et affiche la distance ajustée jusqu'au green ([Icônes de distance PlaysLike, page 10](#)).

**Ombrage du contour** : permet de sélectionner l'ombrage des contours d'altitude ou de pente pour les greens sur les parcours avec des données de contour du green ([Application Garmin Golf, page 13](#)).

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

**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 utilisée pendant une partie de golf.

**Suivi des clubs** : affiche une invite qui vous permet de saisir le club que vous avez utilisé après chaque coup détecté et de configurer des accessoires de suivi de club compatibles avec Garmin.

**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.

**Coupler le télémètre** : permet de coupler la montre à votre télémètre compatible.

## Paramètres d'attribution de score

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres > Paramètres de golf > Attribution d'un score**.

**Méthode d'attribution de score** : permet de modifier la façon dont la montre sauvegarde le score.

**Score par index** : active l'attribution du score par handicap (*Activation du score par index, page 8*).

**Définir l'index** : définit l'index lorsque le score par index est activé.

**Afficher le score** : affiche votre score total pour la partie au sommet de la carte de score (*Sauvegarde du score, page 6*).

**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** : active le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf.

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

**2 joueurs** : active le suivi de deux joueurs sur la carte de score.

**REMARQUE** : ce paramètre est disponible uniquement pendant une partie. Vous devez activer ce paramètre chaque fois que vous commencez une partie.

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez  > **Modifier**.

3 Sélectionner une option :

- Pour ajouter une activité ou application, sélectionnez **Ajouter**.
- Pour supprimer une activité ou application, sélectionnez l'activité ou l'application, puis sélectionnez .
- Pour retrier la liste, sélectionnez une activité ou une application, faites défiler l'écran jusqu'à la position voulue, puis sélectionnez le .

## Paramètres d'applications et d'activités

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

Sur le cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez , sélectionnez une activité, sélectionnez , puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

**ASTUCE** : vous pouvez aussi modifier les paramètres d'activité pendant vos entraînements. Pendant une activité, maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres**, puis Activité actuelle.

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

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 43](#)).

**Auto Lap** : marque automatiquement les circuits à une distance spécifiée. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

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

**Repos automatique** : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de bouger pendant une activité de natation en piscine.

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

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité ([Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin, page 25](#)).

**Diffuser sur GameOn** : diffuse automatiquement les données biométriques vers l'application Garmin GameOn™ lorsque vous commencez une activité de jeu.

**Écrans de données** : personnalise et ajoute des écrans de données pour l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 42](#)).

**Modifier le poids** : ajoute 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.

**GPS** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité ([Paramètres des satellites, page 42](#)).

**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.

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

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

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

**Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité ([Évaluation d'une activité, page 28](#)).

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

## Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez personnaliser les champs de données de chaque écran.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 6 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :

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

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

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

Appuyez sur , sélectionnez , sélectionnez une activité, sélectionnez , sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **GPS**.

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

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

**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.

## Alertes d'activité

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis ou à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Certaines alertes nécessitent des accessoires en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de cadence. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

**Alerte d'événement** : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir 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 configurer la montre pour qu'elle vous alerte lorsque votre allure est supérieure à 10 minutes par mile et inférieure à 15 minutes par mile.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir des valeurs de fréquence cardiaque minimum et maximum ou sélectionner des changements de zone ( <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 26</a> ).
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.

## Configuration d'une alerte

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 6 Sélectionnez **Alarmes**.
- 7 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 8 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 9 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 10 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).

## 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 afficher votre VO2 max. et votre âge physique, et mettre à jour les paramètres relatifs à votre sexe, votre année de naissance, votre taille, votre poids, votre poignet, vos horaires de sommeil et vos zones de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 26](#)). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 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.

# Fonctions de suivi et de sécurité

## ⚠ ATTENTION

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

## AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Approach S50 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](http://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 Approach S50 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.

## 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.

## 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.

## 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 45](#)). 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).

## 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 45](#)). 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 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 Approach S50 détecte un incident et que votre smartphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

## Demande d'assistance

### ⚠ ATTENTION

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

### AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 45](#)). 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.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une option avant la fin du compte à rebours :
  - Pour envoyer un message personnalisé avec votre demande, sélectionnez .
  - Pour annuler le message, sélectionnez .

## Activation de LiveTrack

Avant de pouvoir démarrer votre première session LiveTrack, vous devez configurer des contacts dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 45](#)).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > LiveTrack**.
- 3 Sélectionnez **Démarrage automatique > Activé** pour lancer une session LiveTrack chaque fois que vous démarrez une activité de plein air.

## Paramètres système

Maintenez enfoncé  et sélectionnez **Paramètres > Système**.

**Affichage** : permet de régler les paramètres de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 48*).

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

**Gestionnaire de la batterie** : permet de choisir la manière dont l'autonomie restante de la batterie s'affiche et d'activer le mode Économie d'énergie pour prolonger l'autonomie (*Paramètres du gestionnaire de la batterie, page 48*).

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure, page 47*).

**Unités** : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur la montre (*Modification des unités de mesure, page 48*).

**Code d'accès** : définit un code à 4 chiffres pour protéger vos données personnelles (*Définition d'un code sur votre montre, page 48*).

**Verrouillage automatique** : verrouille automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

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

**Réinitialiser** : rétablit les paramètres par défaut ou supprime les données personnelles et réinitialise les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 49*).

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

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

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

**Avancés** : permet de régler les paramètres système avancés (*Paramètres avancés, page 49*).

## Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

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

**Source de l'heure** : permet de définir l'heure de la montre. L'option Auto permet de définir l'heure automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : règle l'heure si l'option Source de l'heure est définie sur Manuel.

**Synchronisation de l'heure** : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

## Personnalisation des paramètres d'affichage

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Affichage**.
- 3 Activez l'option **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.
- 4 Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
- 5 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'activité**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.
  - Sélectionnez **Permanent** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED*, page 52).
  - Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
  - Sélectionnez **Sensibilité** pour régler la sensibilité des gestes pour activer l'écran plus ou moins souvent.
- 7 Sélectionnez **Pendant le sommeil > Cadran de montre** pour choisir un cadran de montre pour la nuit avec les réglages au minimum ou pour garder le cadran de montre par défaut allumé pendant vos horaires de sommeil prédéfinis.

## Paramètres du gestionnaire de la batterie

Maintenez enfoncé  et sélectionnez **Paramètres > Système > Gestionnaire de la batterie**.

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

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

**Estimation batterie** : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'une estimation.

## Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure pour la distance, l'allure et la vitesse, le poids, la taille et la température.

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

## 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 15).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 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 Maintenez enfoncé .
- 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.

## 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 Maintenez enfoncé .
  - 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Réinitialiser.**
  - 3 Sélectionner une option :
    - Pour réinitialiser tous les paramètres par défaut de la montre, y compris les données de profil utilisateur, mais enregistrer l'historique des activités et les applications et fichiers téléchargés, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut.**
    - 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 **Supprimer données et réinitialiser 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.

## Paramètres avancés

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Système > Avancés.**

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

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

**Étalonner compas** : permet d'étailler manuellement le compas si son comportement est irrégulier. Par exemple, après un déplacement sur de longues distances ou après des changements extrêmes de température.

## Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+® ou Bluetooth® ([Capteurs sans fil, page 50](#)). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 42](#)). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
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.
Moniteur de fréquence cardiaque externe	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 ( <a href="#">Branchemet du casque Bluetooth, page 36</a> ).
Télémètre	Vous pouvez utiliser un télémètre laser compatible pour voir votre distance par rapport au drapeau pendant que vous jouez au golf.
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 ( <a href="#">Dimensions et circonférence des roues, page 60</a> ).
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. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

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

## Accessoires de suivi des clubs

Votre montre est compatible avec les accessoires de suivi des clubs de golf Approach. Vous pouvez utiliser les accessoires de suivi des clubs couplés pour suivre automatiquement vos coups, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de vos accessoires de suivi des clubs.

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

L'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit et HRM-Pro calculent votre allure et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre montre Approach compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+ ou du Bluetooth sécurisé. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces.

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

**Étalonnage automatique** : le paramètre par défaut de votre montre est **Étalonner automatiquement**.

L'accessoire de fréquence cardiaque s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Approach compatible.

**REMARQUE** : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les activités en intérieur, la course trail et l'ultrafond ([Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course, page 51](#)).

**Étalonnage manuel** : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enregistrer** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 29](#)).

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

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Approach ([Mises à jour produit, page 3](#)).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatiquement**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 29](#)).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'étalonnage**.

**REMARQUE** : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatiquement**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 29](#)).

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

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

- Coupez le capteur à votre montre ([Capteurs sans fil, page 50](#)).
- Réglez les dimensions de vos roues ([Dimensions et circonférence des roues, page 60](#)).
- Commencez un parcours ([Démarrage d'une activité, page 28](#)).

## tempe

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

# Informations sur l'appareil

## À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Optimisation de l'autonomie de la batterie, page 55*).

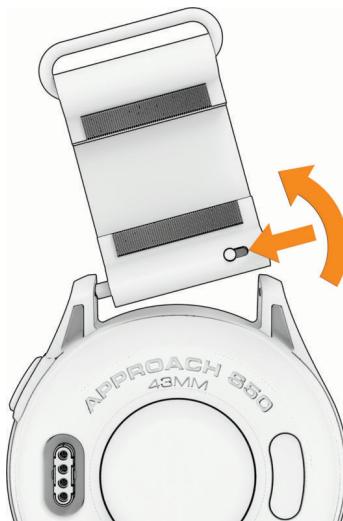
Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Approach S50 s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 48*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer les bracelets par de nouveaux bracelets Approach S50. Si vous souhaitez acheter des bracelets de rechange, rendez-vous sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

**REMARQUE :** la montre n'est pas compatible avec des bracelets tiers.

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



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

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	2,4 GHz à 19,5 dBm maximum, 13,56 MHz à 70 dBuV/m.
Valeurs DAS UE	0,31 W/kg membre

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

## Informations concernant la pile

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, telles que la fréquence cardiaque au poignet, les notifications de smartphone, le GPS, les capteurs internes et les capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie de la
Mode smartwatch	Jusqu'à 10 jours en utilisation normale
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 15 heures en utilisation normale

## Entretien du

### AVIS

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

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

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

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

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

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

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages 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](http://garmin.com/fitandcare).

1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.

2 Laissez sécher la montre complètement.

## Rangement pour une longue période

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

## Affichage des informations sur l'appareil

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

1 Maintenez enfoncé .

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 Maintenez enfoncé .
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.
- 3 Sélectionnez **Info produit**.

## Gestion de données

### Suppression de fichiers

#### AVIS

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

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

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

## Dépannage

### Informations complémentaires

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

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
  - Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
  - Rendez-vous sur [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) pour en savoir plus sur la précision des fonctions.
- Cet appareil n'est pas un appareil médical.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

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

- Activez le mode **Économie d'énergie** (*Paramètres du gestionnaire de la batterie, page 48*).
- Désactivez l'option **Permanent** de temporisation de l'affichage et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 48*).
- Réduisez la luminosité de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 48*).
- Utilisez un cadran de montre avec un fond fixe plutôt qu'animé (*Modification du cadran de montre, page 38*).
- Désactivez la technologie Bluetooth quand vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth, page 12*).
- Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités, page 33*).
- Limitez le type de notifications téléphoniques (*Gestion des notifications, page 11*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin, page 25*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 25*).
- Désactivez les relevés automatiques de l'oxymètre de pouls (*Changement du mode de suivi de la SpO2, page 27*).

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

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

- 1 Téléchargez et installez des mises à jour de parcours depuis l'application Garmin Express (*Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express, page 15*).
- 2 Débranchez votre appareil de façon sécurisée.
- 3 Sortez et démarrez une partie de test pour vérifier que votre appareil arrive à localiser les parcours de golf à proximité.

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

La montre Approach S50 est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur [garmin.com/ble](http://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 Golf.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Golf 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 Golf sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Golf, sélectionnez **Profil > Mes appareils > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé  puis sélectionnez **Paramètres > Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.

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

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au sixième élément, puis sélectionnez-le.
- 5 Sélectionnez votre langue.

## Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure

- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur l'appareil ([Modification des unités de mesure, page 48](#)).
- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur votre compte Garmin Golf. Si les unités de mesure sur votre appareil ne correspondent pas à ceux de votre compte Garmin Golf, il est possible que les paramètres de votre appareil aient été remplacés pendant la synchronisation de votre appareil.

## Redémarrage de votre montre

- 1 Maintenez le  enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.
- 2 Maintenez le  enfoncé pour allumer la montre.

## 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 la montre avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre montre à l'application Garmin Golf à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre montre à votre compte Garmin via le réseau sans fil Wi-Fi.
- Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

## Suivi des activités

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

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

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

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

## Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

### 1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 14](#)).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect ([Utilisation des applications pour smartphone, page 14](#)).

### 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.

## Mes minutes intensives clignotent

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

# Annexes

## Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoiresANT+.

**ALL. 500 M CIRCUIT** : allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

**ALL MOY 500M** : allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

**Allure** : allure actuelle.

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

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

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

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

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

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

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

**AUTONOMIE VÉLO ÉLEC.** : 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 DU VÉLO ÉLECTRIQUE** : 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.

**Cap** : direction que vous suivez.

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

**Dist./coup der circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par coup de rame pendant le dernier circuit réalisé.

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

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

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

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

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

**Distance par coup de rame pour le circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par coup de rame pendant le circuit en cours.

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

**Durée d'activité** : temps total passé à bouger pour l'activité 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 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Max. en 24 heures** : 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

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

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

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

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

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

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

**Principal** : jeux. L'écran de données de l'entraînement principal.

**Répétitions** : pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.

**Répétitions de la dernière série** : nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.

**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 29](#)).

**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 tempé.

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

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

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

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

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

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

**Total des minutes** : nombre total de minutes intensives.

**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.** : vitesse de déplacement actuelle.

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

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

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

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

**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).

## Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.



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