

GARMIN®

CIRQA™

Smart Band



**Manuel
d'utilisation**

Table des matières

Introduction.....	4	Répétition ou arrêt d'une alarme.....	17
Mise en route	4	Paramètres Santé et bien-être.....	18
Activation du bracelet connecté CIRQ A.....	4	Réglage du mode oxymètre de pouls..	18
Présentation de l'appareil.....	5	Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	18
Mise en place du bracelet connecté CIRQA.....	5	Paramètres Notifications et alertes.....	19
Astuces pour porter le bracelet.....	6	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	19
Voyant LED d'état du module.....	7	Paramètres du gestionnaire de l'alimentation.....	20
Couplage et configuration.....	9	Paramètres Profil utilisateur.....	21
Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™	9	Changement du positionnement.....	21
Garmin Connect™	9	Affichage de l'âge physique.....	21
Abonnement Garmin Connect+™	10	Consultation de l'estimation de votre VO2 max.....	21
Utilisation de l'application Garmin Connect™	10	Mode fauteuil roulant.....	22
Paramètres d'accueil.....	11	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	22
Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect™	13	Paramètres de genre.....	22
Suivi des activités.....	14	Fonctions de suivi et de sécurité.....	23
Activités.....	14	Activation et arrêt de LiveTrack.....	23
Enregistrement d'une activité à partir du bracelet connecté CIRQA.....	14	Ajout de contacts.....	23
Enregistrement d'une activité à partir de Garmin Connect™	14	Paramètres système.....	24
Ajout ou suppression d'une activité favorite.....	15	Personnalisation des préférences d'allure et de vitesse.....	24
Activités détectées automatiquement.....	15	Informations sur l'appareil.....	25
Activation et désactivation de la détection automatique des activités.....	15	Chargement de l'appareil.....	25
Début d'un entraînement.....	15	Vérification du niveau de charge de la batterie.....	25
Paramètres d'activité.....	15	Connexion de l'appareil à un ordinateur.....	25
Suivi du sommeil.....	16	Changement du bracelet.....	26
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	16	Entretien de l'appareil.....	26
Alarmes.....	17	Lavage en machine.....	27
Définition d'une alarme.....	17	Caractéristiques.....	27
Modification d'une alarme.....	17	Dépannage.....	28
		Mises à jour produit.....	28
		Réinitialisation de l'appareil.....	28

Localisation d'un appareil perdu.....	28
Informations complémentaires.....	28

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

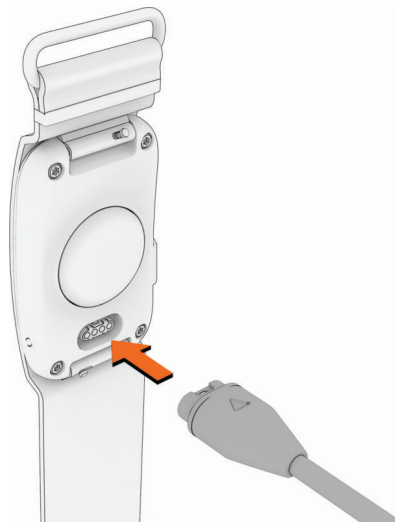
Mise en route

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

- 1 Branchez l'appareil sur le chargeur pour l'allumer (*Activation du bracelet connecté CIRQA*, page 4).
- 2 Téléchargez l'application Garmin Connect™ sur votre smartphone et coupez les appareils (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™*, page 9).
- 3 Rechargez l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 25).
- 4 Recherchez les mises à jour logicielles (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect™*, page 11).
Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre appareil. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- 5 Démarrez une activité (*Enregistrement d'une activité à partir du bracelet connecté CIRQA*, page 14).

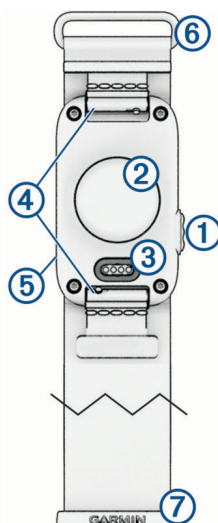
Activation du bracelet connecté CIRQA

- 1 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement.



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
Le voyant clignote ● (violet) en mode couplage actif (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™*, page 9).

Présentation de l'appareil



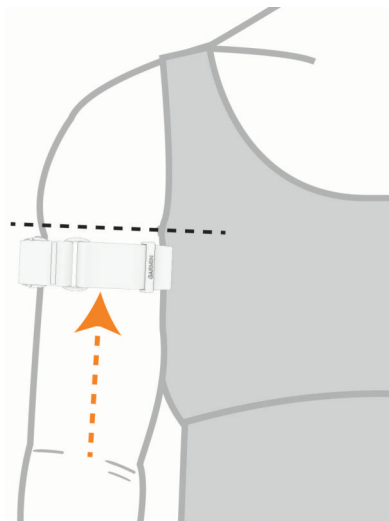
①	Bouton
②	Capteur
③	Port de charge
④	Barrettes à dégagement rapide
⑤	Voyant
⑥	Barre de maintien
⑦	Bracelet

Mise en place du bracelet connecté CIRQA

- 1 Dépliez le bracelet.
- 2 Formez une boucle en passant le bracelet dans la barre de retenue.

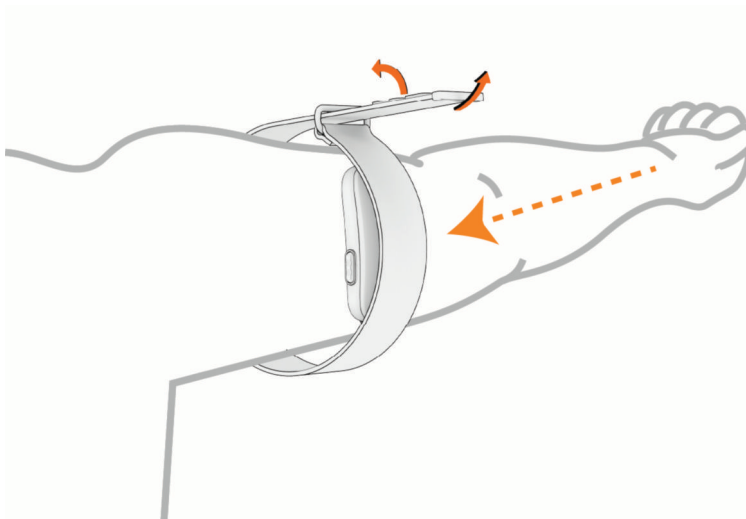


- 3 Passez votre bras ou votre poignet dans la boucle.
- 4 Sélectionner une option :
 - Si vous portez le bracelet à votre poignet, fixez l'extrémité du bracelet sur une section auto-agrippante.
 - Si vous portez le bracelet à votre bras, passez à l'étape 5.
- 5 Faites glisser le bracelet sur le haut de votre bras.



Le bracelet doit se trouver au-dessus de votre coude.

- 6 Pliez votre bras et fixez l'extrémité du bracelet sur une section auto-agrippante.



- 7 Si nécessaire, retirez le bracelet de votre bras et ajustez-le de manière à rendre son port confortable ([Astuces pour porter le bracelet, page 6](#)).
- 8 Positionnez le module de manière à ce qu'il n'interfère pas avec vos activités et de manière à ce que vous ne vous allongiez pas dessus pendant votre sommeil.

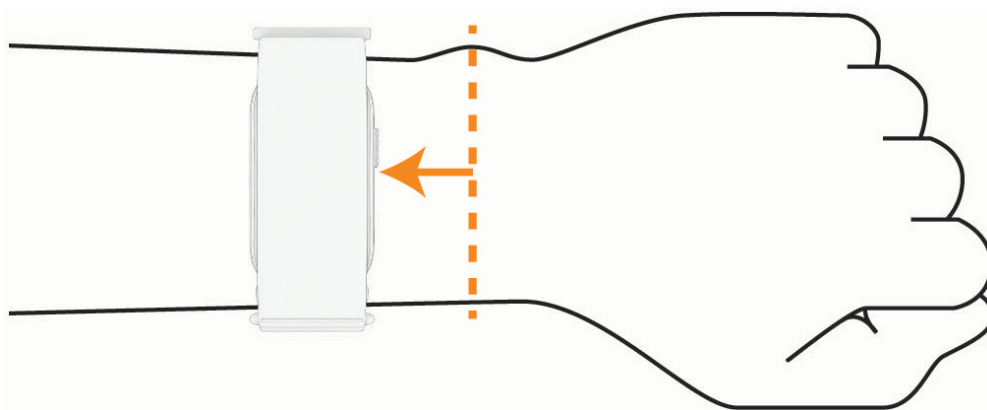
Astuces pour porter le bracelet

⚠ ATTENTION

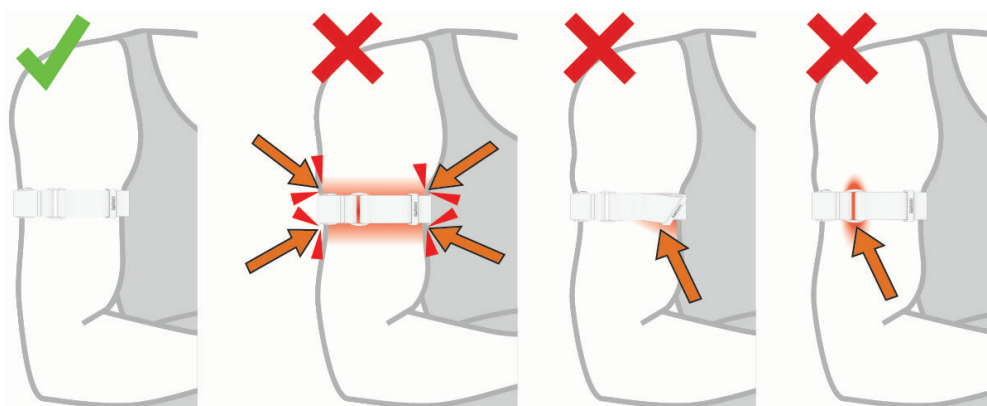
Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté le bracelet pendant une longue période. C'est surtout le cas des personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez le bracelet et laissez à votre peau le temps de guérir.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

Le bracelet connecté CIRQA doit être légèrement ajusté sur le bras ou le poignet tout en restant confortable.

- Pour les bras et poignets plus grands, fixez la sangle plus près de la barre de retenue.
- Vérifiez que votre bracelet est bien ajusté pour minimiser l'inconfort.
trouver un ajustement confortable du brassard peut prendre du temps.
- Portez le bracelet autour du poignet, au-dessus de l'os.



- Ne serrez pas trop fort le bracelet sur le bras ou le poignet.



- Positionnez le module à l'extérieur du bras.
ASTUCE : vous pouvez régler le module plus près de l'intérieur de votre bras si cela est plus confortable.
- Évitez de vous allonger directement sur le module.
- Évitez les vêtements serrés qui pourraient comprimer le bracelet.
- Lavez le bracelet avant de le porter pour la première fois, puis régulièrement ([Lavage en machine, page 27](#)).

Voyant LED d'état du module

Activité LED	État
Clignotements - ● (violet)	Le module est en mode couplage actif. L'appareil reste en mode couplage pendant 15 minutes. L'appareil reste en mode couplage plus de 15 minutes s'il n'a jamais été couplé.
Clignotements - ● (vert) pendant l'activité	L'activité a démarré. Le voyant continue à clignoter pendant l'activité.
Fixe - ● (vert) pendant l'activité	L'activité est en pause. La mise en pause d'une activité n'est possible que dans l'application Garmin Connect™ (Enregistrement d'une activité à partir de Garmin Connect™, page 14).
Clignotements - ● (rouge) pendant l'activité	L'activité a été arrêtée. Le voyant continue à clignoter jusqu'à ce que l'activité soit enregistrée, reprise ou supprimée.
Clignotements - ● (orange)	Le module diffuse les données de fréquence cardiaque (Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 18).
Clignotements - ○ (blanc)	Le module couplé s'allume ou redémarre.
Clignotements - Toutes les couleurs	Le module non couplé s'allume.
Alternance ● ● (vert, orange)	Le module met à jour un logiciel.

Activité LED	État
Clignotements - ● (rouge)	Échec du couplage. Couplez de nouveau l'appareil (Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™ , page 9). Une erreur est survenue. Vous devrez peut-être réinitialiser le module (Réinitialisation de l'appareil , page 28).
Alternance ● ● ● (vert, jaune, rouge)	Le module est en train de rétablir les valeurs par défaut.

Voyant DEL d'état de la batterie

Lorsque cette option est activée dans l'application Garmin Connect, vous pouvez appuyer deux fois sur le haut de l'appareil pour afficher l'état actuel de la batterie ([Paramètres du gestionnaire de l'alimentation](#), page 20).

Activité LED	État
Fixe - ● (vert) pendant environ 2 secondes	Indique une batterie complètement chargée.
Clignotements - ● (vert)	Le module est en cours de charge. À mesure que la charge augmente, la fréquence de clignotement augmente jusqu'à ce que l'appareil soit complètement chargé.
Fixe - ● (orange)	Indique un niveau de batterie faible.
Fixe - ● (rouge)	Indique un niveau de batterie extrêmement faible.

Couplage et configuration

Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™

Pour utiliser le bracelet connecté CIRQA, y compris les fonctions connectées et l'affichage des données de santé et d'activité, il doit être couplé avec l'application Garmin Connect.

- 1 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pieds) de votre appareil.
- 2 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect . Vous pouvez scanner le code QR avec votre smartphone pour ouvrir l'application Garmin Connect.



- 3 Branchez le module à une source d'alimentation à l'aide du câble USB (*Activation du bracelet connecté CIRQA, page 4*).

Le voyant clignote ● (violet). L'appareil reste en mode couplage jusqu'à ce qu'il soit couplé. Si nécessaire, appuyez sur le bouton pour réactiver le mode couplage.

ASTUCE : si vous avez déjà couplé l'appareil, vous devez le supprimer des paramètres Bluetooth® de votre téléphone avant de passer manuellement en mode couplage. Pour passer manuellement en mode couplage, appuyez rapidement sur le bouton trois fois ou maintenez-le enfoncé pendant environ 6 secondes jusqu'à ce que le voyant clignote ● (violet) (*Voyant LED d'état du module, page 7*).

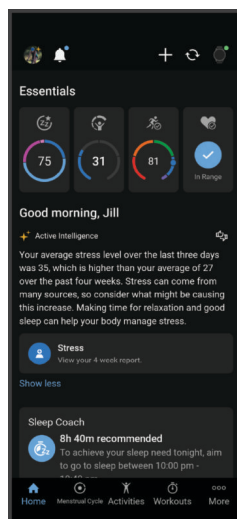
- 4 Suivez les instructions à l'écran dans l'application Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect vous fournit les outils pour suivre et analyser vos données de santé et d'activité. Vous pouvez vous connecter avec vos amis sur Garmin Connect pour partager vos activités et vous encourager mutuellement. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos marches, vos sorties à vélo, vos activités de natation, de randonnée et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre smartphone (garmin.com/connectapp), ou vous rendre sur connect.garmin.com.

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

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, ainsi que les calories brûlées.



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

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

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

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

Abonnement Garmin Connect+™

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

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

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

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

Statistiques d'activité en temps réel : suivez un entraînement dans l'application Garmin Connect et affichez vos données d'entraînement en temps réel.

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

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

Journal d'alimentation : suivez votre alimentation quotidienne avec des bases de données alimentaires complètes et consultez des rapports détaillés sur les macronutriments et les calories consommées. À partir de votre appareil Garmin compatible, vous pouvez facilement consulter votre bilan nutritionnel quotidien, consigner manuellement les aliments consommés et recevoir des rapports nutritionnels le matin et le soir. À partir de l'application Garmin Connect, vous pouvez scanner le code UPC, consigner de nouveaux aliments, créer des objectifs nutritionnels et plus encore.

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

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

Utilisation de l'application Garmin Connect™

Une fois que vous avez couplé votre appareil avec votre smartphone (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™*, page 9), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

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

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

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

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™*, page 9).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect™*, page 13).

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 l'appareil que vous utilisez le plus souvent.

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

Paramètres d'accueil

Votre écran d'accueil Garmin Connect™ fournit des informations rapides qui se synchronisent tout au long de la journée. Vous pouvez personnaliser votre écran d'accueil pour qu'il reflète vos objectifs de forme physique ou de santé. Certains paramètres nécessitent un abonnement Garmin Connect+.

ASTUCE : Si d'autres appareils sont connectés à votre compte Garmin Connect, vous disposez de paramètres supplémentaires.

Sur l'écran d'accueil Garmin Connect, faites défiler la liste vers le bas et sélectionnez **Modifier l'accueil**.

Nom	Description
Body Battery™	Si vous portez l'appareil toute la journée, ce widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (<i>Body Battery™</i> , page 12).
Calories brûlées	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Défis	Suit votre progression lorsque vous participez à un défi Garmin Connect ou créez votre propre défi.
Événements	Affiche des courses ou d'autres événements de votre calendrier Garmin Connect
Âge physique	Affiche votre condition physique par rapport à une personne du même sexe. Votre appareil utilise des informations telles que votre âge, votre indice de masse corporelle (IMC), votre fréquence cardiaque au repos et votre historique d'activités soutenues pour vous indiquer votre âge physique. Si vous avez une balance Index™, votre appareil utilise le taux de graisse corporelle au lieu de l'IMC pour déterminer votre âge physique. Les activités physiques et un changement de style de vie peuvent modifier votre âge physique.
Programme Garmin® Coach	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 coaching et de planning et de la date de la course, le cas échéant.
Badges internationaux	Suit vos progrès si vous participez à des défis d'autres régions.
État de santé	Affiche les métriques de santé, telles que la respiration et la variabilité de la fréquence cardiaque. ASTUCE : vous pouvez sélectionner chaque facteur pour afficher votre historique, voir votre valeur de référence et obtenir un aperçu de vos données.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Informations pour l'écran d'accueil	Affiche des informations sur vos métriques de santé et vos activités.
État du HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit.

Nom	Description
Hydratation	Permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien.
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.
7 derniers jours	Affiche une liste de vos activités, de votre score moyen de sommeil et de vos métriques de santé pour les sept derniers jours.
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Suivi du style de vie	Permet de suivre vos comportements quotidiens et de voir comment ces comportements affectent certaines métriques de santé.
Cycle menstruel	Suit vos symptômes physiques, libido, activité sexuelle, jours d'ovulation et plus encore. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.
Alimentation	Affiche votre bilan nutritionnel quotidien, y compris les calories et les macronutriments. Vous pouvez également consigner chaque apport alimentaire. Vous devez disposer d'un abonnement Garmin Connect+ actif pour suivre et afficher vos données d'alimentation (Abonnement Garmin Connect+™ , page 10).
Oxymètre de pouls	Affiche les données enregistrées par l'oxymètre de pouls tout au long de la journée ou pendant le sommeil, en fonction de vos réglages.
Poussées	En mode fauteuil roulant, cette option permet de suivre le nombre de fois où vous avez poussé votre fauteuil pendant la journée, votre objectif de poussée et les données des jours précédents (Mode fauteuil roulant , page 22).
Réinitialiser la page d'accueil	Permet de choisir une disposition pour l'écran d'accueil dans une liste d'options par défaut. Ce choix remplace tous les paramètres personnalisés.
Respiration	Affiche votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute, la respiration moyenne en journée et la respiration moyenne pendant le sommeil(xref).
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente. Vous pouvez également afficher les variations de la respiration pendant la nuit (Suivi du sommeil , page 16).
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. Si vous bougez trop pour que l'appareil puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Tendances (basées sur l'activité)	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
VO2 max.	Affiche l'estimation actuelle de votre VO2 max. sous la forme d'un chiffre, d'une description et d'un niveau sur une jauge colorée(xref).
Poids	Permet d'afficher vos tendances de poids récentes ainsi qu'un historique. Vous pouvez saisir votre poids manuellement. Si vous avez une balance Index couplée à votre compte Garmin Connect, vos données de poids s'affichent dans le résumé de widget.
Hier	Affiche une liste de vos activités, de votre score de sommeil et de vos métriques de santé pour la veille.

Body Battery™

Votre appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 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 appareil avec votre compte Garmin Connect™ pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires ([Conseils pour améliorer les données de Body Battery™](#), page 12).

Conseils pour améliorer les données de Body Battery™

- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil 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.

Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect™

Le CIRQA synchronise régulièrement les données avec l'application Garmin Connect automatiquement lorsque votre appareil est actif et connecté à l'application Garmin Connect. Vous pouvez également synchroniser manuellement les données à tout moment.

1 Approchez l'appareil du smartphone couplé.

2 Ouvrez l'application Garmin Connect.

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

3 Sélectionnez **••• > Appareils Garmin.**

4 Sélectionnez l'appareil CIRQA.

5 Sélectionnez .

6 Patientez pendant la synchronisation des données.

7 Consultez vos données de sommeil dans l'application Garmin Connect.

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 sur votre compte Garmin Connect™. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, l'appareil enregistre des métriques différentes, telles que les poussées au lieu des pas ([Mode fauteuil roulant, page 22](#)).

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

Activités

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis **Options d'activité > Toutes activités**.

REMARQUE : certaines activités apparaissent dans plusieurs catégories.

Certaines activités peuvent nécessiter un abonnement Garmin Connect+.

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

Enregistrement d'une activité à partir du bracelet connecté CIRQA

Vous pouvez choisir votre activité préférée dans l'application Garmin Connect™ ([Ajout ou suppression d'une activité favorite, page 15](#)).

- 1 Appuyez sur le bouton du bracelet connecté CIRQA.
Le voyant clignote ● (vert) et le bracelet connecté CIRQA vibre lorsqu'il commence à enregistrer votre activité.
- 2 À la fin de l'activité, appuyez de nouveau sur le bouton du bracelet connecté CIRQA.
Le voyant clignote ● (rouge) et le bracelet connecté CIRQA vibre. L'activité s'affiche dans l'application Garmin Connect une fois l'appareil synchronisé.

Enregistrement d'une activité à partir de Garmin Connect™

Vous pouvez démarrer et arrêter une activité à partir de l'application Garmin Connect. Vous pouvez également démarrer et arrêter une activité à partir du bracelet connecté CIRQA ([Ajout ou suppression d'une activité favorite, page 15](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **+** > **Enregistrer l'activité**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Démarrer enregistrement**.
Votre bracelet connecté CIRQA vibre et le voyant clignote ● (vert).
- 4 Sélectionnez **Circuit** pour marquer le temps d'un circuit (facultatif).
- 5 Sélectionnez **Arrêter**.
- 6 Sélectionner une option :

- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.
- Pour reprendre l'activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité, sélectionnez **Enregistrer**.

Ajout ou suppression d'une activité favorite

Vous pouvez définir une activité favorite à démarrer et à arrêter à partir du bracelet connecté CIRQA.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Options d'activité > Modifier**.
- 4 Sélectionnez une activité.

Lorsque vous appuyez sur le bouton de votre bracelet connecté CIRQA, celui-ci démarre le type d'activité favori.

Activités détectées automatiquement

Votre appareil utilise les données de mouvement et d'effort enregistrées, ainsi que les données historiques de votre compte, pour identifier automatiquement vos activités. Cela peut inclure les données de position GPS de votre téléphone connecté. Lorsqu'une activité est détectée et enregistrée, elle est automatiquement téléchargée sur votre compte Garmin Connect™, où vous pouvez la modifier ou la supprimer. Vous devez accepter que vos données de position soient utilisées pour cette fonction. Pour plus d'informations sur les activités détectées automatiquement, rendez-vous sur garmin.com/autoactivitydetection.

Activation et désactivation de la détection automatique des activités

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Santé et bien-être > Activités détectées automatiquement**.

Début d'un entraînement

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect™ sur votre smartphone pour vous guider à travers plusieurs étapes d'un entraînement pendant que vous portez votre appareil CIRQA.

cette fonction nécessite un abonnement Garmin Connect+.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Entraînements**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **Find Workout**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.
- 6 Sélectionnez **Faire entraînement > Démarrer enregistrement**.

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

Paramètres d'activité

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque activité préchargée en fonction de vos besoins. Certains paramètres ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis **Options d'activité** et choisissez une activité.

Alarmes : Permet de régler les alarmes d'entraînement pour l'activité.

Circuits : Permet de définir les options de la fonction Auto Lap pour le marquage automatique des circuits. L'option Distance automatique permet de marquer des circuits à une distance spécifique.

GPS du téléphone : Permet d'activer ou de désactiver le GPS du smartphone pour l'activité.

Position du bracelet : Permet de définir la position du bracelet sur votre bras ou votre poignet.

Par défaut, l'appareil considère qu'il est positionné du côté que vous avez sélectionné dans votre profil utilisateur (*Changement du positionnement, page 21*).

Compteur de répétitions : active le décompte des répétitions pendant un entraînement. L'option Entraînements uniquement active le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement (*Début d'un entraînement, page 15*).

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez indiquer vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect™. Les statistiques de sommeil incluent 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 aide à déterminer vos besoins en sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre rythme circadien et de votre statut VFC. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect™ ([Utilisation de l'application Garmin Connect™](#), page 10).

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

Alarmes

Définition d'une alarme

Avant de pouvoir définir une alarme, votre appareil CIRQA doit être connecté à l'application Garmin Connect™.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil CIRQA.
- 3 Sélectionnez **Alarmes > Ajouter une alarme**.
- 4 Sélectionnez **Heure** pour régler l'heure de l'alarme.
- 5 Sélectionnez **Répéter** pour définir ou personnaliser la récurrence de l'alarme.
- 6 Pour définir une alarme qui vous réveille doucement dans une fenêtre de 30 minutes avant votre réveil en respectant vos cycles de sommeil, activez **Alarme Réveil intelligent**.
REMARQUE : votre alarme se déclenche toujours à l'heure sélectionnée en plus des alarmes précédentes. Par exemple, si vous réglez votre alarme sur 8h00, l'alarme va commencer à vous réveiller doucement entre 7h30 et 8h00.
- 7 Pour définir une alarme qui commence à vibrer doucement avant de s'intensifier, activez l'option **Démarrage volume bas**.
- 8 Sélectionnez **Enregistrer**.
- 9 Pour définir et enregistrer des alarmes supplémentaires, sélectionnez **Ajouter une alarme** et répétez les étapes 4 à 8.

Modification d'une alarme

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil CIRQA.
- 3 Sélectionnez **Alarmes > Modifier**.
- 4 Sélectionnez une alarme.
- 5 Sélectionnez une option.
- 6 Sélectionnez **Enregistrer**.

Répétition ou arrêt d'une alarme

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect™ pour régler une alarme ([Définition d'une alarme, page 17](#)).

Lorsque le module vibre, sélectionnez une option :

- Pour répéter l'alarme, appuyez sur le bouton.
- Pour arrêter l'alarme, maintenez le bouton enfoncé.

Paramètres Santé et bien-être

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis Santé et bien-être.

État de la fréquence cardiaque : permet d'activer le moniteur de fréquence cardiaque.

la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque entraîne également la désactivation des fonctionnalités telles que l'estimation de votre VO2 max., le suivi du sommeil, le suivi des minutes intensives et du niveau de stress toute la journée, ainsi que l'oxymètre de pouls au poignet.

Diffusion de la fréquence cardiaque : permet de diffuser la fréquence cardiaque et de démarrer et d'arrêter la diffusion à partir de l'appareil (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 18*).

Oxymètre de pouls : permet de régler le mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 18*).

Nombre de pas quotidiens : vous permet d'utiliser une moyenne automatique pour définir un objectif de pas quotidien ou de définir votre propre objectif.

Minutes intensives chaque semaine : permet de définir un objectif de minutes intensives et d'activer les zones de fréquence cardiaque pour mesurer l'intensité.

Activités détectées automatiquement : Permet d'activer la détection automatique des activités (*Activités détectées automatiquement, page 15*).

Réglage du mode oxymètre de pouls

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

Diffusion de données de fréquence cardiaque

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre bracelet connecté CIRQA et la consulter sur vos appareils couplés. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge® pendant que vous pédalez.

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Santé et bien-être > Diffusion de la fréquence cardiaque**.
- 4 Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver la diffusion de la fréquence cardiaque.
- 5 Sélectionnez **Commande de l'appareil** pour pouvoir maintenir le bouton de votre appareil enfoncé pendant trois secondes pour activer ou désactiver la diffusion de la fréquence cardiaque (facultatif).

Lorsque le contrôle de l'appareil est activé, vous pouvez maintenir le bouton de votre bracelet connecté CIRQA enfoncé pendant trois secondes jusqu'à ce que le voyant LED clignote ● (jaune) pour lancer la diffusion.
- 6 Couplez votre bracelet connecté CIRQA avec votre appareil Garmin® compatible.
REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

Paramètres Notifications et alertes

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis Notifications et alertes.

Alertes de fréquence cardiaque anormale : permet de personnaliser les alertes de fréquence cardiaque haute et basse (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 19).

L'heure du coucher approche : active une alerte lorsque l'heure du coucher approche (*Suivi du sommeil*, page 16).

Âge physique : active les alertes lors de changements de votre âge physique.

Alarmes d'objectif : active les alertes d'objectifs, y compris les pas et les objectifs hebdomadaires de minutes intensives.

Effort élevé : active les alertes de stress élevé.

Score de sommeil prêt : active une alerte lorsque votre score de sommeil est prêt.

Modification de la VO2 max. : active les alertes lors de changements de la VO2 max.

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.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Notifications et alertes** > **Alertes de fréquence cardiaque anormale**.
- 4 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse**.
- 5 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis **Gestionnaire de l'alimentation**.

Économie d'énergie : réduit la luminosité de la LED et désactive la fréquence cardiaque, le démarrage de l'activité, la détection automatique de l'activité et les paramètres de l'oxymètre de pouls pour prolonger l'autonomie de la batterie.

Alerte de batterie faible : l'appareil vibre et la LED clignote ● (rouge) lorsque le niveau de la batterie est faible (*Vérification du niveau de charge de la batterie, page 25*).

Alerte de batterie complètement chargée : l'appareil vibre et la LED clignote ● (vert) lorsque la batterie est complètement chargée.

État de la batterie : lorsque cette option est activée, vous pouvez appuyer deux fois sur l'appareil pour afficher le niveau de charge de la batterie (*Voyant LED d'état du module, page 7*).

Paramètres Profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos informations personnelles, telles que la taille, le poids, les zones de fréquence cardiaque, etc. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis Profil utilisateur.

VO2 max : permet de voir une estimation de votre VO2 max. actuelle et la date de sa dernière mise à jour (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max.*, page 21).

Âge physique : affiche votre âge physique actuel (*Affichage de l'âge physique*, page 21).

Sexe : permet d'indiquer votre sexe (*Paramètres de genre*, page 22).

Date de naissance : affiche votre date de naissance.

Pour modifier votre date de naissance, vous devez mettre à jour votre profil de compte sur garmin.com.

Taille : permet d'indiquer votre taille.

Poids : permet d'indiquer votre poids.

Position de port : permet de choisir le poignet ou bras auquel vous souhaitez porter la montre (*Changement du positionnement*, page 21).

Mode fauteuil roulant : permet d'activer ou de désactiver le mode fauteuil roulant et de définir la fréquence d'exercice (*Mode fauteuil roulant*, page 22).

Horaires de sommeil : permet de définir vos horaires de sommeil (*Suivi du sommeil*, page 16).

Zones de fréquence cardiaque : permet d'estimer votre fréquence cardiaque maximum et de déterminer vos zones de fréquence cardiaque personnelles (*A propos des zones de fréquence cardiaque*, page 22).

Changement du positionnement

Votre bracelet connecté CIRQA utilise le positionnement de l'appareil pour déterminer les métriques de santé et d'activité. Vous pouvez également définir le positionnement pour chaque activité individuellement (*Paramètres d'activité*, page 15).

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Profil utilisateur > Position de port**.
- 4 Sélectionnez un positionnement.

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur (*Paramètres Profil utilisateur*, page 21).

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Statistiques de santé > Âge physique**.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Pour pouvoir afficher une estimation de votre VO2 max., l'appareil nécessite des données de fréquence cardiaque mesurées au poignet ainsi que les données d'une marche rapide ou d'une course chronométrée de 15 minutes.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > VO2 max.**
Si vous avez enregistré une marche rapide chronométrée de 15 minutes, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche. L'appareil met à jour l'estimation de votre VO2 max. chaque fois que vous terminez une course ou une marche chronométrées.
- 2 Sélectionnez **Aide > How to Get VO2 Max.**
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.
Un message s'affiche lorsque le test est terminé.

Mode fauteuil roulant

Le mode fauteuil roulant modifie les activités disponibles. Par exemple, le mode fauteuil roulant propose des activités de poussée et de vélo à main en intérieur et en extérieur, dont Poussée - Vitesse de course et Poussée - Vitesse de marche, au lieu des activités Course et Marche. Lorsque le mode fauteuil roulant est activé, votre appareil suit vos mouvements et les comptabilise en tant que poussées plutôt que pas. L'appareil ne met pas à jour l'estimation de votre VO2 max. en mode fauteuil roulant.

ASTUCE : pour des performances optimales, il est conseillé de porter le bracelet au poignet plutôt qu'autour du bras.

La première fois que vous activez le mode fauteuil roulant, vous pouvez sélectionner votre fréquence d'exercice afin de régler votre niveau d'activité sur l'algorithme adapté. Vous pouvez activer ou désactiver le mode fauteuil roulant dans les paramètres de votre profil utilisateur (*Paramètres Profil utilisateur*, page 21).

Pour plus d'informations sur la physiologie en fauteuil roulant, rendez-vous sur garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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.

Paramètres de genre

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

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

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

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 le bracelet connecté CIRQA 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.

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

Activation et arrêt de LiveTrack

Avant de pouvoir démarrer votre première session LiveTrack, vous devez configurer des contacts dans l'application Garmin Connect™ ([Ajout de contacts](#), page 23).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Sécurité et suivi > LiveTrack**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour lancer une session LiveTrack chaque fois que vous démarrez une activité de plein air, sélectionnez **Démarrage automatique**.
 - Pour lancer une session immédiatement, sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.

Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect™. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack.

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre appareil ([Synchronisation manuelle des données avec l'application Garmin Connect™](#), page 13).

Ajout de contacts d'assistance

Le numéro de téléphone des contacts d'assistance 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'assistance > Ajouter un contact d'assistance**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Paramètres système

Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**, sélectionnez votre appareil, puis **Système**.

Format : permet de choisir le format de l'heure et les unités de mesure. Vous pouvez également définir des préférences d'allure ou de vitesse pour chaque activité (*Personnalisation des préférences d'allure et de vitesse, page 24*).

Réinitialiser : permet de configurer les sauvegardes de données et de réinitialiser les données utilisateur et les paramètres (*Réinitialisation de l'appareil, page 28*).

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées et de rechercher manuellement les mises à jour (*Mises à jour produit, page 28*).

Éteindre : permet de désactiver le bracelet connecté CIRQA.

Mode USB : permet de configurer l'appareil pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin® lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

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

Personnalisation des préférences d'allure et de vitesse

Vous pouvez définir des activités à enregistrer en fonction de votre allure ou de votre vitesse.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Système** > **Format** > **Préférences d'allure/vitesse**.
- 4 Sélectionnez une activité.

Informations sur l'appareil

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

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

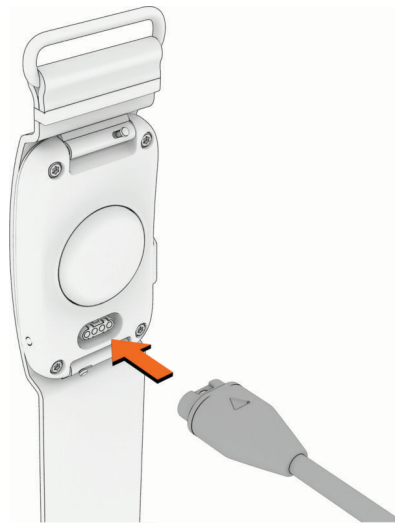
AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil.

REMARQUE : l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées ([Caractéristiques](#), page 27)

Votre appareil inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin®.

- 1 Repérez l'arrière du module.
- 2 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement.



- 3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.
- 4 Chargez complètement l'appareil.
Le voyant LED clignote ● (vert) lorsque l'appareil est en cours de chargement. Le voyant LED reste fixe ● lorsque l'appareil est chargé.
La recharge de l'appareil peut prendre jusqu'à 90 minutes.

Vérification du niveau de charge de la batterie

Dans le coin supérieur droit de l'application Garmin Connect™, sélectionnez l'icône de votre appareil. L'état de la batterie s'affiche à côté du nom de l'appareil.

Connexion de l'appareil à un ordinateur

Vous pouvez connecter l'appareil CIRQA à votre ordinateur pour installer des mises à jour logicielles ou transférer des fichiers ou données d'activité sur votre ordinateur.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ●●● > **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil CIRQA.
- 3 Sélectionnez **Système > Accès aux fichiers par USB**.
- 4 Activez **Accès aux fichiers via USB**.
- 5 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement de l'appareil.
- 6 Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB d'un ordinateur.
Selon le système d'exploitation de votre ordinateur, l'appareil s'affiche en tant qu'appareil portable, lecteur amovible ou volume amovible.

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac® ne détectent pas l'appareil par défaut. Vous devez utiliser un logiciel Garmin Express™ pour interagir avec les fichiers de votre appareil.

Changement du bracelet

Vous pouvez remplacer le bracelet par un autre bracelet ou un brassard. Pour acheter un bracelet, rendez-vous sur garmin.com.

Le module est compatible avec les bracelets en tissu de 24 mm de large dotés d'un poussoir de 14 mm de large.

Le module n'est pas compatible avec des bracelets tiers.

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



- 2 Répétez l'étape précédente de l'autre côté.
- 3 Insérez un côté de la barrette du nouveau bracelet dans le module.



- 4 Faites glisser le poussoir et appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.
- 5 Répétez les étapes précédentes pour installer l'autre moitié du bracelet.

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

Ne lavez pas le module en machine à laver. Le module doit résister à la pluie ou aux éclaboussures d'eau occasionnelles. Placer le module dans la machine à laver ou le sèche-linge risquerait de l'endommager (*Lavage en machine*, page 27).

N'utilisez pas d'objet pointu ou abrasif pour nettoyer le module.

Veillez à ne pas rayer le capteur situé à l'arrière du module.

Lavage en machine

Avant de laver le bracelet dans un lave-linge, vous devez retirer le module.

- Fermez le scratch sur le bracelet avant de le laver.
- Lavez le bracelet à la machine à laver avec votre lessive ou seul.
- Placez le bracelet dans un sac de lavage ou un filet de lavage pour éviter qu'il s'emmêle.
- Utilisez une petite quantité de détergent non abrasif.

REMARQUE : n'utilisez pas d'eau de Javel ou de détergent contenant des produits chimiques agressifs, de l'assouplissant, de l'eau de Javel ou des substances abrasives.

- Lancez le lave-linge en cycle délicat, avec de l'eau chaude à une température maximale de 40 °C (104 °F).
- Pour faire sécher le bracelet à l'air, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Caractéristiques

Brassard	S/M : 36 x 2,4 x 0,2 cm (14,2 x 9,5 x 0,08 po) L/XL : 50 x 2,4 x 0,2 cm (19,7 x 9,5 x 0,08 po)
Bracelet	S/M : 24,5 x 2,4 x 0,2 cm (9,6 x 9,5 x 0,08 po) L/XL : 28,5 x 2,4 x 0,2 cm (11,2 x 9,5 x 0,08 po)
Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 10 jours
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence sans fil	De 2 400 à 2 483,5 MHz : < 13 dBm
Résistance à l'eau	5 ATM ¹

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Dépannage

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un téléphone via la technologie Bluetooth®. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 24). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect™.

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

- Mises à jour logicielles
- Les données sont téléchargées vers l'application Garmin Connect sur votre smartphone
- Enregistrement du produit

Réinitialisation de l'appareil

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

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

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez l'appareil CIRQA.
- 3 Sélectionnez **Système > Réinitialiser**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser tous les paramètres par défaut de l'appareil, 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 l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supprimer les données et réinitialiser les paramètres**.

Le voyant clignote    en continu jusqu'à ce que la réinitialisation soit terminée.

la réinitialisation de l'appareil peut prendre jusqu'à 10 minutes.

- 5 Relancez le couplage (*Couplage de votre appareil avec l'application Garmin Connect™*, page 9).

Localisation d'un appareil perdu

Vous pouvez utiliser cette fonction pour localiser plus facilement un appareil Garmin® égaré qui se trouve à portée d'un smartphone couplé.

Si votre appareil n'est pas à portée, sa dernière position GPS connue s'affiche sur la carte avec l'heure de la dernière connexion.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez **••• > Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Trouver mon bracelet**.

Le smartphone commence à rechercher le bracelet CIRQA couplé. L'appareil vibre jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton.

- 4 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **OK**.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les appareils compatibles et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/ataccuracy.

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

© 2026 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. CIRQA™ et Garmin Connect™ 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. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Mac® est une marque commerciale d'Apple, Inc. déposée aux États-Unis et dans d'autres pays et régions.

M/N: AA5192