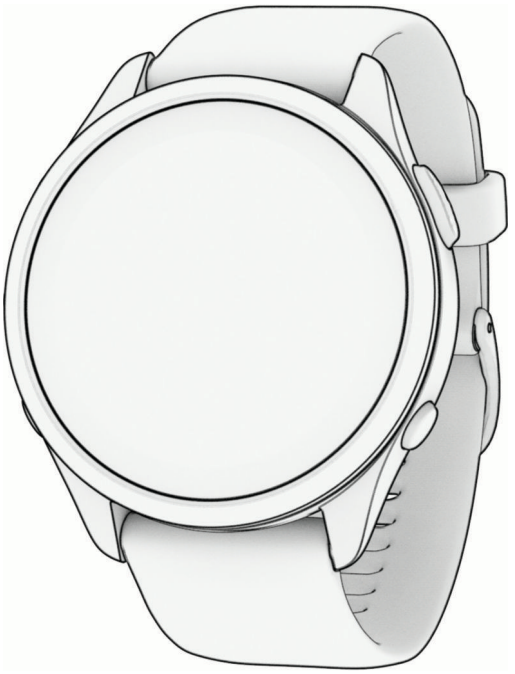
GARMIN®



FORERUNNER® 265 SERIES WATCH

Manuel d'utilisation

© 2023 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

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

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

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

M/N: A04452, A04453

Table des matières

Introduction 1

Configuration de votre montre 1
Présentation 1
État du GPS et icônes d'état 2
Activation et désactivation de l'écran tactile 3
Utilisation de la montre 4

Activités et applications 4

Démarrage d'une activité 4
Astuces pour l'enregistrement des activités 4
Arrêt d'une activité 5
Évaluation d'une activité 5
Activités en extérieur 5
Prêt... Partez 6
Course sur piste 7
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit 7
Enregistrement d'une activité d'ultrafond 7
Entraînement au triathlon 8
Création d'une activité multisport 8
Utilisation d'un vélo électrique 8
Affichage des données de vos activités à ski 8
Natation 9
Natation en eau libre 9
Pratique de la natation 9
Astuces pour les activités de natation 10
Terminologie de la natation 10
Types de nage 10
Repos automatique et repos manuel 11
Entraînements avec le journal d'entraînement 11
Activités en salle 11
Utilisation de la fonction de course virtuelle 12
Étalonnage de la distance sur tapis de course 12
Health Snapshot™ 12
Enregistrement d'une activité de musculation 13
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation 13
Enregistrement d'une activité HIIT 14
Minuteurs HIIT 14
Utilisation d'un home trainer 14
Personnalisation des activités et des applications 15
Ajout ou suppression d'une activité favorite 15
Déplacement d'une activité dans la liste des applications 15
Création d'une activité personnalisée 15

Aspect 15

Paramètres de cadran de montre 15
Personnalisation du cadran de montre 16
Résumés de widget 16
Affichage de la série de résumés de widget 19
Personnalisation de la série 19
Création de dossiers de résumés de widget 20
Body Battery 20
Affichage du résumé de widget Body Battery 21
Conseils pour améliorer les données de Body Battery 21
Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque 22
Affichage du résumé du widget Météo 22
Mise à jour de la position météo 22
Santé féminine 23
Suivi du cycle menstruel 23
Suivi de grossesse 23
Utilisation du résumé de widget Niveau de stress 23
Mesures des performances 24
A propos des estimations de la VO2 max 24
Affichage de vos prévisions de temps de course 27
État de variabilité de la fréquence cardiaque 28
Condition de performances 29
Seuil lactique 29

Affichage de votre courbe de puissance 30
Synchronisation des activités et des mesures de performance 30
Désactivation des notifications de performance 31
Statut d'entraînement 31
Niveaux du statut d'entraînement 32
Charge aiguë 33
Temps de récupération 35
Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement 36
Préparation à l'entraînement 37
Commandes 38
Affichage du menu des commandes 41
Personnalisation du menu des commandes 41
Garmin Pay 41
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay 41
Règlement des achats avec votre montre 42
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay 42
Modification de votre code Garmin Pay 43
Rapport matinal 43
Personnalisation de votre rapport matinal 43

Entraînement 44

Entraînement pour une course 44
Calendrier des courses et course principale 44
Statuts d'entraînement unifiés 45
Paramètres de santé et de bien-être 45
Objectif automatique 46
Utilisation de l'alarme invitant à bouger 46
Activation de l'alarme invitant à bouger 46
Suivi du sommeil 46
Utilisation du suivi du sommeil automatique 47
Personnalisation du mode sommeil 47
Utilisation du mode Ne pas déranger 47
Minutes intensives 47
Gain de minutes intensives 47
Move IQ 48
Entraînements 48
Entraînement de Garmin Connect 48
Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect 48
Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre 49
Début d'un entraînement 49
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement 50
Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement 50
Suivi d'entraînement de natation en piscine 50
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique 51
Modification du résultat de la vitesse de nage critique 51
Score d'exécution de l'entraînement 51
A propos du calendrier d'entraînement 51
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect 52
Programmes Adaptive Training 52
Entraînements fractionnés 52
Personnalisation d'un entraînement fractionné 53
Lancement d'un entraînement fractionné 53
Arrêt d'un entraînement fractionné 53
Entraînement PacePro 53
Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect 54
Démarrage d'un programme PacePro 55
Création d'un programme PacePro sur votre montre 56
Utilisation du Virtual Partner® 56
Configuration d'un objectif d'entraînement 57
Annulation d'un objectif d'entraînement 57

Course contre une activité antérieure 57
Utilisation du métronome 58
Activation de l'auto-évaluation 58
Mode Affichage étendu 58

Historique 58

Utilisation de l'historique 59
Historique multisport 59
Records personnels 59
Consultation de vos records personnels 60
Restauration d'un record personnel 60
Suppression des records personnels 60
Affichage des totaux de données 60
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque 60
Suppression de l'historique 61
Gestion de données 61
Suppression de fichiers 61

Fonctions de fréquence cardiaque .. 61

Fréquence cardiaque au poignet 62
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet 62
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes 62
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet 62
Fréquence cardiaque en natation 62
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale 63
Diffusion de données de fréquence cardiaque 63
Oxymètre de pouls 63
Obtention d'un relevé de SpO2 64
Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil 65
Activation du mode Toute la journée 65
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls 65

Navigation 65

Parcours 65
Suivi d'un parcours sur votre appareil 66
Création d'un parcours sur Garmin Connect 66
Envoi d'un trajet sur votre appareil 66
Affichage des détails d'un parcours 66
Enregistrement de votre position 67
Affichage et modification de vos positions enregistrées 67
Navigation vers une destination 67
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité 68
Arrêt de la navigation 68
Carte 68
Ajout d'une carte à une activité 68
Recadrage et zoom de carte 69
Paramètres de la carte 69
Compas 69
Altimètre et baromètre 69

Capteurs et accessoires 69

Capteurs sans fil 70
Couplage de vos capteurs sans fil 72
Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course 72
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course 72
Puissance de course 73
Paramètres de puissance de course 73
Dynamiques de course à pied 73
Entraînement avec dynamiques de course 75
Jauges de couleur et données de dynamique de course 76
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol 77
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical 77
Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course 78
Fréquence cardiaque à la ceinture en natation 78
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option 78

Entraînement avec des capteurs de puissance 78
Repérage 79
Utilisation des commandes de la caméra Varia 79
tempe 79
Télécommande VIRB 79
Contrôle d'une caméra embarquée VIRB 79
Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité 80

Profil utilisateur 80

Définition de votre profil utilisateur 80
Paramètres de genre 80
Affichage de l'âge physique 81
A propos des zones de fréquence cardiaque 81
Objectifs physiques 81
Définition de zones de fréquence cardiaque 82
Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre 82
Calcul des zones de fréquence cardiaque 83
Définition des zones de puissance 83
Détection automatique des mesures de performances 83

Musique 84

Téléchargement de contenu audio personnel 84
Connexion à une source tierce 84
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce 85
Déconnexion d'une source tierce 85
Branchement du casque Bluetooth 85
Ecoute de musique 85
Commandes du lecteur audio 86
Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté 86
Changement du mode Audio 86

Connectivité 87

Fonctions de connectivité du téléphone 87
Couplage du téléphone 87
Activation des notifications Bluetooth 87
Affichage des notifications 87
Réception d'un appel téléphonique entrant 88
Réponse à un message texte 88
Gestion des notifications 88
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth 88
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone 88
Lecture de notifications sonores pendant une activité 89
Fonctions de connectivité Wi-Fi 89
Connexion à un réseau Wi-Fi 89
Applications de téléphone et applications d'ordinateur 90
Garmin Connect 90
Utilisation de l'application Garmin Connect 90
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur 91
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect 91
Fonctions Connect IQ 91
Téléchargement d'objets Connect IQ 92
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur 92

Fonctions de suivi et de sécurité 92

Ajout de contacts d'urgence 92
Ajout de contacts 93
Activation et désactivation de la détection d'incident 93
Demande d'assistance 93
Partage d'événement en temps réel 94
Activation du partage d'événement en temps réel 94

Horloges 94

Définition d'une alarme 94
Modification d'une alarme 94
Utilisation du chronomètre 95
Démarrage du compte à rebours 95
Suppression d'un minuteur 96
Synchronisation de l'heure avec le GPS 96

Réglage manuel de l'heure 96
Ajout d'un autre fuseau horaire 96
Modification des autres fuseaux horaires 96

Personnalisation de votre montre ... 97

Paramètres d'applications et d'activités 97
Personnalisation des écrans de données 99
Ajout d'une carte à une activité 99
Alertes d'activité 100
Configuration d'une alerte 101
Activation de l'ascension automatique 101
Paramètres des satellites 102
Paramètres des capteurs 102
Paramètres du compas 102
Etalonnage manuel du compas .. 103
Définition de la référence nord ... 103
Paramètres de l'altimètre 103
Etalonnage de l'altimètre barométrique 103
Paramètres du baromètre 104
Étalonnage du baromètre 104
Configuration d'une alerte de tempête 104
Paramètres de la carte 104
Paramètres de navigation 104
Personnalisation des écrans de données de navigation 105
Configuration d'un indicateur de cap 105
Réglage des alertes de navigation . 105
Paramètres du gestionnaire de l'alimentation 105
Paramètres système 106
Paramètres de l'heure 107
Réglage des alarmes temps 107
Modification des paramètres d'écran 107
Personnalisation des boutons de direction 107
Modification des unités de mesure 108

Informations sur l'appareil 108

Affichage des informations sur l'appareil 108
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique 108
À propos de l'écran AMOLED 108
Chargement de la montre 109
Conseils pour charger la montre 109
Port de la montre 110
Entretien du 110
Nettoyage de la montre 111
Changement des bracelets 111
Caractéristiques 112
Informations sur l'autonomie de la batterie 112

Dépannage 113

Mises à jour produit 113
Configuration de Garmin Express .. 113
Informations complémentaires 113
Comment annuler une pression sur le bouton LAP ? 113
Suivi des activités 113
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas 113
Le nombre de mes pas semble erroné 113
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect 114
Le nombre d'étages gravis semble erroné 114
Mes minutes intensives clignotent 114
Acquisition des signaux satellites 114
Amélioration de la réception satellite GPS 114
Redémarrage de la montre 115
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut 115
Optimisation de l'autonomie de la batterie 116
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue 116
Sortie du mode démo 116
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? 116

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre 117
La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise 117
Les données de température de l'activité ne sont pas exactes 117
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ? 117
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ? 118
Mon casque ne se connecte pas à la montre 118
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté 118

Annexes 119

Champs de données 119
Notes standard de la VO2 max. 131
Evaluations du FTP 131
Dimensions et circonférence des roues 132

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

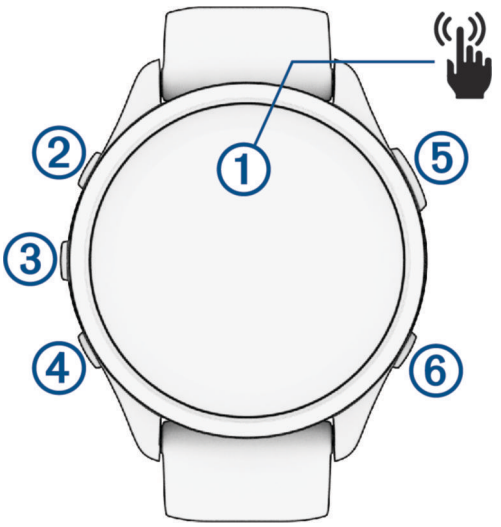
Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Configuration de votre montre

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

- Couplez la montre Forerunner avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect™ (*Couplage du téléphone*, page 87).
- Configurez les réseaux Wi-Fi® à proximité (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 89).
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 92).
- Configurez la musique (*Musique*, page 84).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ (*Configuration de votre portefeuille Garmin Pay*, page 41).

Présentation



① Ecran tactile

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

② LIGHT

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

③ UP

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

④ DOWN

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique (*Musique*, page 84).

⑤ START · STOP

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

⑥ BACK

- appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité.

  Vous pouvez sélectionner ↶ pour ignorer un circuit pour certaines activités (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?*, page 113).

État du GPS et icônes d'état

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

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du téléphone
	État de la technologie Wi-Fi
	Etat de LiveTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	État du mode d'affichage étendu
	État du home trainer connecté
	Capteur de puissance détecté
	tempe™ Etat du capteur
	VIRB® Etat de la caméra

Activation et désactivation de l’écran tactile

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

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

- Pour activer ou désactiver l'écran tactile lors de l'utilisation de l'appareil ou pendant une activité, maintenez enfoncé le bouton **UP**, sélectionnez **Système** > **Tactile**, puis sélectionnez une option.
- Pour ajouter cette option au menu des commandes, voir (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).
- Pour personnaliser un bouton de raccourci afin d'activer ou de désactiver temporairement l'écran tactile, maintenez enfoncé le bouton **UP**, puis sélectionnez **Système** > **Boutons raccourcis**.

Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes (*Commandes*, page 38).
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série des résumés de widget (*Résumés de widget*, page 16).
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application (*Activités et applications*, page 4).
- Maintenez le bouton **UP** enfoncé pour personnaliser le cadran de la montre (*Personnalisation du cadran de montre*, page 16), régler les paramètres (*Paramètres système*, page 106), coupler des capteurs sans fil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72), et bien plus encore.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou des activités sur la base des activités disponibles par défaut (*Création d'une activité personnalisée*, page 15). 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 91).

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

Démarrage d'une activité

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
   - Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
3. Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que la montre soit prête.

   La montre est prête une fois qu'elle établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire) et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
4. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité (*Chargement de la montre*, page 109).
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.

  Vous pouvez sélectionner pour supprimer un circuit pour certaines activités (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?*, page 113).
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires (*Activation et désactivation de l'écran tactile*, page 3).
- Pendant une activité, maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Changer de sport** pour passer à un autre type d'activité.

  Si votre activité comprend deux sports ou plus, elle est enregistrée en tant qu'activité multisport.

Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option.

  REMARQUE : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation (*Évaluation d'une activité*, page 5).
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.

  Vous pouvez sélectionner pour supprimer un circuit pour certaines activités (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?*, page 113).
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ** > **TracBack**.

  REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ** > **En ligne droite**.

  REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération** et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.

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

Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Activation de l'auto-évaluation*, page 58).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 5).

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

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

Activités en extérieur

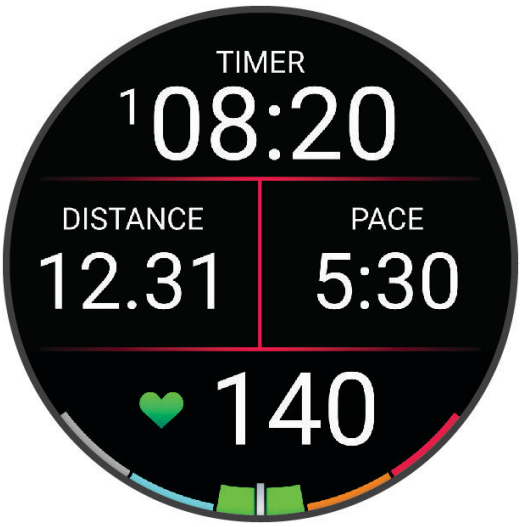
L'appareil Forerunner est fourni avec des activités d'extérieur préchargées, comme la course à pied et le cyclisme. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter de nouvelles activités en fonction des activités par défaut, telles que la marche ou l'aviron. Vous pouvez également ajouter des activités personnalisées à votre appareil (*Création d'une activité personnalisée*, page 15).

Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre montre peut être une course, un parcours à vélo ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger la montre avant de commencer l'activité (*Chargement de la montre*, page 109).

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

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



REMARQUE : pendant une activité, vous pouvez maintenir le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique (*Commandes du lecteur audio*, page 86).

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

REMARQUE : pour plus d'options de course, voir *Arrêt d'une activité*, page 5.

Course sur piste

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

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

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

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que l'indicateur d'état du GPS soit vert avant de commencer votre course.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites au moins 3 tours pour étalonner la distance du circuit.

  Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.

  REMARQUE : la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit 4 tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

Enregistrement d'une activité d'ultrafond

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Ultrafond**.
3. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
4. Commencez à courir.
5. Appuyez sur **BACK** pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.

   REMARQUE : vous pouvez configurer le paramètre Touche Lap pour enregistrer un circuit et démarrer le chrono de repos, démarrer le chrono de repos uniquement ou enregistrer un circuit uniquement (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 97).
6. Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **BACK** pour recommencer à courir.
7. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
8. Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

Entraînement au triathlon

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Triathlon**.
3. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

   REMARQUE : Chang. sport auto. est le paramètre par défaut pour les activités multisports (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 97).
4. Si nécessaire, appuyez sur **BACK** début et à la fin de chaque transition (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?*, page 113).

   La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur BACK pour changer de sport.
5. Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

Création d'une activité multisport

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Ajouter** > **Multisport**.
3. Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.

   Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
4. Sélectionnez deux activités ou plus.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
   - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.
6. Sélectionnez ✔ pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Utilisation d'un vélo électrique

Avant de pouvoir utiliser un vélo électrique, comme un vélo électrique Shimano STEPS™, vous devez le coupler avec votre appareil Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski lorsque vous commencez à descendre la pente.

1. Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
2. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
3. Sélectionnez **Afficher les descentes**.
4. Appuyez sur **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

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

Natation

AVIS

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

REMARQUE : la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. La montre est également compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres telles que les accessoires de la série HRM-Pro™. (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation*, page 78). Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

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

Pratique de la natation

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
4. Sélectionnez la touche **START**.

   L'appareil enregistre les données de natation uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
5. Commencez à nager.

   L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage. La fonction **Repos automatique** est activée par défaut (*Repos automatique et repos manuel*, page 11).
6. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
7. Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer un intervalle quand vous nagez en eau libre.
- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.

  La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton **UP** enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.
- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel*, page 11).

  La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
- Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement*, page 11).

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

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

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

Vitesse de nage critique (CSS) : votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de nage est identifié à la fin d'une longueur. Les types de mouvements s'affichent sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement*, page 11)

Repos automatique et repos manuel

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

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 97).

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

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

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

1. Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
2. Appuyez sur **BACK** pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
3. Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **BACK**.

   Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
4. Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.

   Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
5. Sélectionner une option :
   - Pour débuter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **BACK**.
   - Pour débuter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Activités en salle

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

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

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

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

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

1. Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 4).
2. Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
3. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
4. Sélectionner une option :
   - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**.

     L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
   - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enregistrer** > ✔.
5. Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

Health Snapshot™

La fonction Health Snapshot enregistre plusieurs métriques de santé clés lorsque vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Vous pouvez ajouter la fonction Health Snapshot à la liste de vos activités ou applications favorites (*Ajout ou suppression d'une activité favorite*, page 15).

Enregistrement d'une activité de musculation

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

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

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

   REMARQUE : si aucun entraînement de musculation n'est téléchargé sur votre montre, vous pouvez sélectionner **Libre** > **START**, puis passer à l'étape 6.
4. Appuyez sur **DOWN** pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).

   ASTUCE : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur **START** pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.
5. Appuyez sur **START** > **Faire entraînement** > **START** > **Démarrer l'entraînement** pour lancer le chronomètre défini.
6. Commencez votre première série.

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

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

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

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

Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

- Ne regardez pas la montre pendant que vous effectuez vos répétitions.

  Vous ne devez utiliser votre montre qu'au début et à la fin de chaque répétition, ainsi que pendant les temps de pause.
- Concentrez-vous sur votre corps pendant que vous effectuez vos répétitions.
- Effectuez des exercices au poids du corps ou sans poids.
- Effectuez des répétitions régulières et de même amplitude.

  Chaque répétition est comptée à chaque fois que le bras portant la montre revient à sa position initiale.

  REMARQUE : les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.
- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.
- Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.

  Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur votre compte Garmin Connect pour afficher et modifier les informations sur votre activité.

Enregistrement d'une activité HIIT

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

1 Appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez **HIIT**.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
   - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** (*Minuteurs HIIT*, page 14).
   - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
5 Appuyez sur **START** pour démarrer votre première activité.

   L'appareil affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
6 Si nécessaire, appuyez sur **BACK** pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
7 Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

Minuteurs HIIT

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

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

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

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

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

Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre montre via la technologie ANT+® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

Vous pouvez utiliser votre montre avec un home trainer pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement. Lorsque vous utilisez un home trainer, le GPS est désactivé automatiquement.

1 Appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez **Vélo salle**.
3 Maintenez enfoncé **UP**.
4 Sélectionnez **Options du Smart Trainer**.
5 Sélectionner une option :
   - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
   - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré (*Entraînements*, page 48).
   - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré (*Parcours*, page 65).
   - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
   - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
   - Selectionner **Régler la résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

   Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

Personnalisation des activités et des applications

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

Ajout ou suppression d'une activité favorite

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

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.

   Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
3. Sélectionner une option :
   - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
   - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

Déplacement d'une activité dans la liste des applications

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

Création d'une activité personnalisée

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Ajouter**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Copier l'activité** pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
   - Sélectionnez **Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.
4. Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.
5. Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.

   Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».
6. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez personnaliser les écrans de données ou les fonctions automatiques.
   - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.
7. Sélectionnez ✔ pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Aspect

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

Paramètres de cadran de montre

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

Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ (*Fonctions Connect IQ*, page 91).

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

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

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides (*Affichage de la série de résumés de widget*, page 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 série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 19).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (*Ajout d'un autre fuseau horaire*, page 96).
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (*Body Battery*, page 20).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin®	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées (*Health Snapshot™*, page 12).
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 (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 28).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Fonctions musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller (*Personnalisation du mode sommeil*, page 47).
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (*Activation des notifications Bluetooth*, page 87).

Nom	Description
Performances	Affiche les mesures de performance qui vous aident à suivre et à comprendre vos activités d'entraînement et vos performances en course (*Mesures des performances*, page 24).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect (*Calendrier des courses et course principale*, page 44).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (*Obtention d'un relevé de SpO2*, page 64). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir définis dans votre calendrier Garmin Connect (*Calendrier des courses et course principale*, page 44).
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.
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 (*Utilisation du résumé de widget Niveau de stress*, page 23).
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement (*Préparation à l'entraînement*, page 37).
Statut d'entraînement	Affiche le statut actuel de votre entraînement et la charge d'entraînement, ce qui vous indique de quelle manière votre entraînement impacte votre condition physique et vos performances (*Statut d'entraînement*, page 31).
VIRB Commandes	Fournit les commandes de la caméra lorsque vous disposez d'un appareil VIRB couplé avec votre montre Forerunner (*Télécommande VIRB*, page 79).
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 Appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

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

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

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

3 Sélectionner une option :

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

Personnalisation de la série

1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.

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

3 Sélectionner une option :

- Pour modifier l'emplacement d'un résumé dans la boucle, sélectionnez un résumé et pressez **UP** ou **DOWN**.
- 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.

  ASTUCE : vous pouvez sélectionner **CRÉER UN DOSSIER** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés (*Création de dossiers de résumés de widget*, page 20).

Création de dossiers de résumés de widget

Vous pouvez personnaliser la série de résumés de widget pour créer des dossiers de résumé associés.

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Aspect** > **Aperçu rapide** > **Ajouter** > **CRÉER UN DOSSIER**.
3. Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.

   REMARQUE : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
4. Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
5. Sélectionnez une icône pour le dossier.
6. Sélectionnez une option, si nécessaire :
   - Pour modifier le dossier, faites défiler la liste jusqu'au dossier dans la série de résumés de widget et maintenez le bouton **UP** enfoncé.
   - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier entraînement** (*Personnalisation de la série*, page 19).

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).

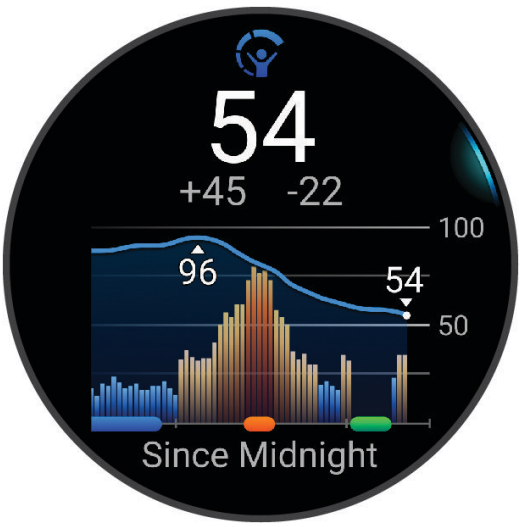
Affichage du résumé de widget Body Battery

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

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

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 19).

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



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

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

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

ASTUCE : sélectionnez chaque facteur pour afficher les détails.

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

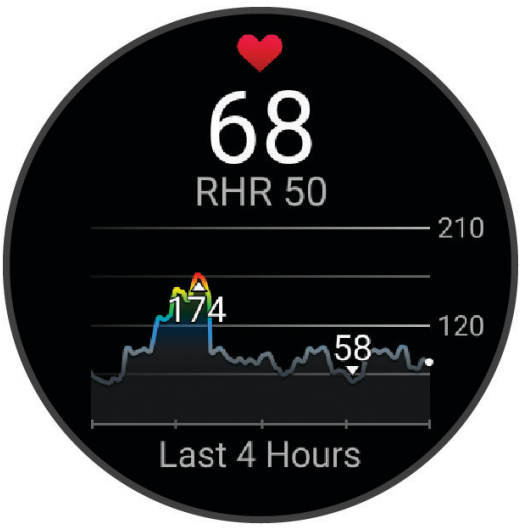
- Pour obtenir des résultats plus précis, portez la montre pendant vos heures de sommeil.
- Une bonne nuit de sommeil recharge votre Body Battery.
- Les activités épuisantes et un niveau de stress trop élevé peuvent vider plus rapidement votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme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

Affichage du résumé de widget de fréquence cardiaque

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget de fréquence cardiaque.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 19).

2 Appuyez sur **START** pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.



3 Touchez le graphique pour afficher les flèches directionnelles, puis faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour naviguer dans le graphique.

4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.

Affichage du résumé du widget Météo

1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 19).

2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails de la météo.

3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les prévisions météo horaires et quotidiennes, ainsi que d'autres données météo.

Mise à jour de la position météo

1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Météo.

2 Sélectionnez la touche **START**.

3 Sur l'écran du premier résumé, appuyez sur **START**.

4 Sélectionnez **Options météo** > **Mettre à jour la position actuelle** > ✔.

5 Patientez pendant que la montre localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 114).

Santé féminine

Suivi du cycle menstruel

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

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

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

Suivi de grossesse

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

Utilisation du résumé de widget Niveau de stress

Le résumé de widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre (*Personnalisation de la série*, page 19).

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

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

Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

Prévisions de temps de course : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course*, page 27).

Etat du HRV : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 28).

Condition physique : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen (*Condition de performances*, page 29).

Seuil lactique : pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre montre mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse (*Seuil lactique*, page 29).

Courbe de puissance (cyclisme) : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois (*Affichage de votre courbe de puissance*, page 30).

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

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

Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 131) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 82). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.*, page 26).

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

Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 82). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1. Démarrez une activité de cyclisme.
2. Roulez pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
3. Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
4. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.

Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

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

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 82).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé des performances.

2 Appuyez sur **START** pour afficher les détails du résumé.

3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une prévision de temps de course.

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

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

État de variabilité de la fréquence cardiaque

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

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.

Condition de performances

Pendant que vous courez ou pédalez, la fonctionnalité de condition physique analyse votre allure, votre fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci pour établir une évaluation en temps réel de votre capacité à courir ou à pédaler comparé à votre niveau physique moyen. Il s'agit d'une approximation en temps réel de la variation en pourcentage calculée à partir de l'estimation de votre VO2 max. de référence.

Les valeurs de condition physique varient de -20 à +20. Pendant les 6 à 20 premières minutes de votre activité, l'appareil affiche le score de votre condition physique. Par exemple, un score de +5 indique que vous êtes reposé, frais et apte à bien courir ou pédaler. Vous pouvez ajouter une condition physique sous forme de champ de données sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre votre aptitude tout au long de l'activité. La condition physique peut également être un indicateur du niveau de fatigue, en particulier à la fin d'un long entraînement.

REMARQUE : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

Affichage de votre condition physique

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible.

1. Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).
2. Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.

   Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
3. Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

Seuil lactique

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

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 82).Vous pouvez activer la fonction **Détection automatique** pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin. Avant de réaliser un test guidé, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre seuil lactique. L'appareil détecte automatiquement votre seuil lactique pendant une course régulière et rapide où vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque.

ASTUCE : l'appareil doit enregistrer plusieurs courses avec une ceinture cardio-fréquencemètre textile pour obtenir des valeurs précises sur la fréquence cardiaque maximale et l'estimation de la VO2 max. Si vous avez du mal à obtenir l'estimation de votre seuil lactique, essayez de diminuer manuellement la valeur de votre fréquence cardiaque maximale.

1. A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.

   Vous devez disposer d'un GPS pour réaliser le test.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Test guidé de seuil lactique**.
5. Démarrez le chrono et suivez les instructions à l'écran.

   Une fois que vous avez commencé à courir, l'appareil affiche la durée de chaque pas, l'objectif et les données de fréquence cardiaque actuelles. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
6. Une fois le test guidé terminé, arrêtez le chrono et enregistrez l'activité.

   S'il s'agit de votre première estimation de seuil lactique, l'appareil vous demande de mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre fréquence cardiaque au seuil lactique. Pour chaque nouvelle estimation du seuil lactique, l'appareil vous demande d'accepter ou de refuser l'estimation.

Affichage de votre courbe de puissance

Avant de pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez enregistrer un parcours d'au moins une heure en utilisant un capteur de puissance au cours des 90 derniers jours (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

Vous pouvez créer des entraînements dans votre compte Garmin Connect. La courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Courbe de puissance**.

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 Forerunner via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément votre statut d'entraînement et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un ordinateur de vélo Edge®, puis afficher les détails de l'activité et la charge d'entraînement globale sur votre montre Forerunner.

Synchronisez votre montre Forerunner 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 45).

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

Désactivation des notifications de performance

Certaines notifications de performance s'affichent à la fin d'une activité. Certaines notifications de performance s'affichent pendant une activité ou lorsque vous effectuez une nouvelle mesure de performance, comme une nouvelle estimation de votre VO2 max. Vous pouvez désactiver la fonction Condition de performances pour éviter de recevoir certaines de ces notifications.

1 Maintenez enfoncé **UP**.

2 Sélectionnez **Système** > **Condition physique**.

Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez des activités pendant deux semaines avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance. Les mesures peuvent manquer de précision au début, quand la montre est encore en phase d'apprentissage de vos performances.

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

Statut d'entraînement : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période.

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24). Votre montre affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimatez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées.

VFC : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 28).

Charge aiguë : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë*, page 33).

Objectif de la charge d'entraînement : votre montre analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre montre affiche la répartition de votre charge au cours des 4 dernières semaines (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 33).

Temps de récupération : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance (*Temps de récupération*, page 35).

Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

Aucun statut : pour déterminer votre statut d'entraînement, la montre doit enregistrer plusieurs activités pendant deux semaines, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo.

Désentraînement : vous avez une pause dans votre routine d'entraînement ou vous vous entraînez beaucoup moins que d'habitude pendant une semaine ou plus. Le fait de vous désentraîner signifie que vous ne pouvez pas maintenir votre condition physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

Récupération : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

Maintien : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

Productif : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entrainements pour maintenir votre condition physique.

Pic : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. Vous avez récemment réduit votre effort d'entrainement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

Effort trop soutenu : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

Non productif : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Essayez de vous concentrer sur le repos, l'alimentation et la gestion du stress.

Sous tension : il y a un déséquilibre entre votre récupération et votre charge d'entraînement. Il s'agit d'un résultat normal après un entraînement intensif ou un événement majeur. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général.

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24). Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.*, page 26).

Pour profiter au mieux du statut d'entraînement, suivez les conseils suivants.

- Au moins une fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.

  Après une utilisation de la montre pendant une ou deux semaines, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 30).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

Objectif de la charge d'entraînement

Pour optimiser vos performances et les bénéfices pour votre condition physique, vous devez varier vos entraînements entre trois catégories : aérobie faible, aérobie haute et anaérobie. La fonction d'objectif de la charge d'entraînement vous montre la répartition de vos entraînements entre ces trois catégories et vous suggère des objectifs d'entraînement. Pour que la fonction vous indique si votre charge d'entraînement est basse, optimale ou trop élevée, vous devez vous entraîner au moins pendant 7 jours. Dès que votre historique d'entraînement aura atteint les 4 semaines, l'estimation de votre charge d'entraînement vous fournira des informations plus détaillées sur vos objectifs pour vous aider à équilibrer vos entraînements.

En dessous des objectifs : votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

Manque d'aérobie faible : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie faible pour récupérer et pour compenser les activités plus intenses.

Manque d'aérobie élevée : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie élevée pour vous aider à améliorer votre seuil lactique et votre VO2 max. au fil du temps.

Manque d'anaérobie : essayez d'ajouter quelques activités anaérobies intenses de plus pour améliorer votre vitesse et votre capacité anaérobie au fil du temps.

Équilibrée : votre charge d'entraînement est équilibrée et vous profitez de bénéfices globaux au fil de votre entraînement.

Axée sur l'aérobie faible : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie faible. Ceci constitue une base solide et vous prépare à l'ajout d'exercices plus intenses.

Axée sur l'aérobie élevée : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie élevée. Ces activités vous aident à améliorer votre seuil lactique, votre VO2 max. et votre endurance.

Axée sur l'anaérobie : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités intenses. Cette tendance génère des bénéfices rapides pour votre condition physique, mais vous devez compenser avec des activités d'aérobie plus faible.

Au-dessus des objectifs : votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

Ratio de charge

Le ratio de charge est le ratio entre votre charge d'entraînement aiguë (à court terme) et votre charge d'entraînement chronique (à long terme). Ces données sont utiles pour suivre les changements de charge d'entraînement.

État	Valeur	Description
Aucun statut	Aucun	Le ratio de charge sera visible après 2 semaines d'entraînement.
Basse	Inférieur à 0,8	Votre charge d'entraînement à court terme est inférieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Optimal	De 0,8 à 1,4	Les charges d'entraînement à court et à long terme sont équilibrées. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement.
Élevée	De 1,5 à 1,9	Votre charge d'entraînement à court terme est supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Très élevée	2,0 ou plus	Votre charge d'entraînement à court terme est considérablement supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 33). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

Le Training Effect aérobie utilise votre fréquence cardiaque pour mesurer la manière dont l'intensité cumulée de vos exercices affecte votre condition aérobie et indique si votre entraînement a un effet de maintien ou d'amélioration de votre condition physique. L'EPOC (excès de consommation d'oxygène post-exercice) cumulé pendant vos exercices est associé à une plage de valeurs qui reflètent votre niveau physique et vos habitudes d'entraînement. Les entraînements réguliers à effort modéré ou à intervalles longs (>180 secondes) ont un impact positif sur votre métabolisme aérobie et améliorent donc votre Training Effect aérobie.

Le Training Effect anaérobie utilise la fréquence cardiaque et la vitesse (ou puissance) pour déterminer la manière dont votre entraînement affecte votre capacité à effectuer des exercices très intensifs. Vous obtenez une valeur basée sur la contribution anaérobie à l'EPOC et le type d'activité. La répétition d'exercices intensifs de 10 à 120 secondes a un impact hautement bénéfique sur votre capacité anaérobie et améliore donc votre Training Effect anaérobie.

Vous pouvez ajouter un champ de données Training Effect aérobie et Training Effect anaérobie sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre vos performances tout au long de l'activité.

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5.0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeat.com.

Temps de récupération

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

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

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

Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 82).

1. Démarrez une activité de course à pied.
2. Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.

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

   REMARQUE : à partir du cadran de la montre, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour afficher le résumé de widget Statut d'entraînement, puis appuyer sur START pour parcourir les métriques et connaître votre temps de récupération.

Fréquence cardiaque de récupération

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

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

Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

Si vous êtes blessé ou malade, vous pouvez mettre votre statut d'entraînement en pause. Vous pouvez continuer à enregistrer des activités sportives, mais votre statut d'entraînement, votre objectif de charge d'entraînement, les commentaires de récupération et les recommandations d'entraînement sont temporairement désactivés.

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

1. Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez **UP** enfoncé et sélectionnez **Suspendre le statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Suspendre le statut d'entraînement**.
2. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
3. Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez **UP** enfoncé et sélectionnez **Reprendre le statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Reprendre le statut d'entraînement**.
4. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

Préparation à l'entraînement

Votre préparation à l'entraînement est un score et un court message qui vous aident à déterminer votre niveau de préparation à l'entraînement quotidien. Le score est calculé et mis à jour en continu tout au long de la journée à l'aide des facteurs suivants :

- Score de sommeil (dernière nuit)
- Temps de récupération
- Etat du HRV
- Charge aiguë
- Historique du sommeil (3 dernières nuits)
- Historique de stress (3 derniers jours)

Zone de couleur	Score	Description
Violet	De 95 à 100	Principal La meilleure condition possible
Bleu	De 75 à 94	Élevée Prêt pour les défis
Vert	De 50 à 74	Modérée Prêt
Orange	De 25 à 49	Basse Il est temps de ralentir
Rouge	De 1 à 24	Mauvais Laissez votre corps récupérer

Pour consulter les tendances de votre préparation à l'entraînement au fil du temps, allez dans votre compte Garmin Connect.

Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

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

Icône	Nom	Description
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme (*Définition d'une alarme*, page 94).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (*Ajout d'un autre fuseau horaire*, page 96).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (*Demande d'assistance*, page 93).
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la fonction d'économie d'énergie (*Paramètres du gestionnaire de l'alimentation*, page 105).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 63).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et définir une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires.
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Éteint l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Forerunner et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche. Sélectionnez cette option pour allumer la lampe de poche LED.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Commandes musicales	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la technologie Bluetooth et votre connexion à votre téléphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.

Icône	Nom	Description
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Définir l'heure avec le GPS	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 47).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre (*Utilisation du chronomètre*, page 95).
	Lever et coucher de soleil	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Compte à rebours	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours (*Démarrage du compte à rebours*, page 95).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre (*Garmin Pay*, page 41).
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les communications Wi-Fi.

Affichage du menu des commandes

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

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

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

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

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Affichage du menu des commandes*, page 41).

1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2 Sélectionnez **Aspect** > **Commandes**.
3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
   - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

Garmin Pay

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

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

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

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

Règlement des achats avec votre montre

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

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

1 Maintenez enfoncé **LIGHT**.

2 Sélectionnez .

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.

4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, balayez pour changer de carte (facultatif).

5 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).

6 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.

La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.

7 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

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

Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

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

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

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

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

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

Modification de votre code Garmin Pay

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

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

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

Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur DOWN, puis sélectionnez ✔ pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et bien plus encore (*Personnalisation de votre rapport matinal*, page 43).

Personnalisation de votre rapport matinal

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

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

Entraînement

Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course à pieds ou à vélo, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

1. Sur votre smartphone ou votre ordinateur, accédez à votre calendrier Garmin Connect.
2. Sélectionnez le jour de l'événement et ajoutez la course.

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

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

Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale (*Résumés de widget*, page 16). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.

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

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

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro™ (*Entraînement PacePro*, page 53).

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.

Paramètres de santé et de bien-être

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

FC au poignet : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 62).

Mode oxymètre de pouls : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Activation du mode Toute la journée*, page 65).

Récap. quotid. : active le récapitulatif quotidien Body Battery qui s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery (*Body Battery*, page 20).

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

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

Alar. invitant à bouger : active ou désactive la fonction Alar. invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger*, page 46).

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

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

Objectif automatique

Votre montre crée automatiquement des objectifs de pas et d'étages gravis quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, la montre affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien ①.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir des objectifs personnalisés en nombre de pas ou en étages gravis dans votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 106).

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

Activation de l'alarme invitant à bouger

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

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre (*Personnalisation du mode sommeil*, page 47). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget*, page 16). 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 47).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

1 Portez votre montre lorsque vous dormez.

2 Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 91).

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

Vous pouvez voir les informations de sommeil de la nuit précédente sur votre montre Forerunner (*Résumés de widget*, page 16).

Personnalisation du mode sommeil

1 Maintenez enfoncé **UP**.

2 Sélectionnez **Système** > **Mode sommeil**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
- Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
- Sélectionnez **Affichage** pour configurer les paramètres de l'écran.
- Sélectionnez **Alarme de sieste** pour définir des alarmes de sieste sous forme de tonalité, de vibration ou les deux.
- Sélectionnez **Tactile** pour activer ou désactiver l'écran tactile.
- Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.

Utilisation du mode Ne pas déranger

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

REMARQUE : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Pendant le sommeil dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système*, page 106).

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.

2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

Minutes intensives

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

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

Gain de minutes intensives

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

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

Move IQ

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

Entraînements

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

Sur votre montre : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Personnalisation des activités et des applications*, page 15).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

Dans l'application : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre*Entraînement de Garmin Connect*, page 48.

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 90).

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

Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 90).

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Activité(s) Musculation** > **Créer un entraînement**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Créez votre entraînement personnalisé.
5. Sélectionnez **Note audio** pour enregistrer une courte note sur votre entraînement ou une étape d'entraînement (disponible pour toutes les activités sauf la natation).

   Les notes audio sont lues dans votre casque Bluetooth connecté (si disponible) (*Branchement du casque Bluetooth*, page 85).
6. Sélectionnez **Enregistrer**.
7. Saisissez le nom de votre entraînement, puis sélectionnez **Enregistrer**.

   Le nouvel entraînement s'affiche dans la liste de vos entraînements.

   REMARQUE : vous pouvez envoyer cet entraînement sur votre montre (*Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre*, page 49).

Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre montre

Vous pouvez envoyer sur votre montre un entraînement personnalisé créé dans l'application Garmin Connect (*Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect*, page 48).

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

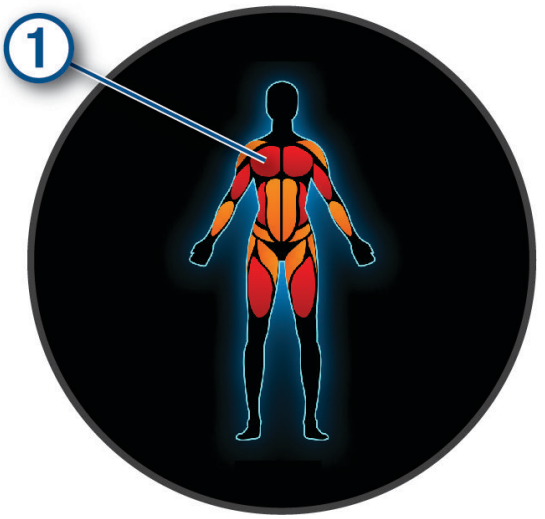
Début d'un entraînement

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Sélectionnez **UP** > **Entraînement** > **Entraînements**.
4. Sélectionnez un entraînement.

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

   Si elle est disponible, vous pouvez appuyer sur la carte des muscles ① pour afficher les groupes musculaires cibles.



5. Sélectionnez **DOWN** pour afficher les étapes de l'entraînement (facultatif).

   ASTUCE : vous pouvez appuyer sur START pour afficher une animation de l'exercice sélectionné ou écouter des notes audio avec un casque Bluetooth (facultatif).
6. Sélectionnez **START** > **Faire entraînement**.
7. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien de course ou de vélo, vous devez avoir une estimation de votre VO2 max. pour cette activité (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 24).

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.

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

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

Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement

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

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

Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre montre peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement de natation. La création et l'envoi d'un entraînement de natation en piscine sont similaires aux deux procédures suivantes : *Entraînements*, page 48 et *Entraînement de Garmin Connect*, page 48.

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Entraînements** pour faire les entraînements téléchargés depuis Garmin Connect.
   - Sélectionnez **Vitesse de nage critique** pour enregistrer un test de vitesse de nage critique (CSS) ou saisissez une valeur CSS manuellement (*Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique*, page 51).
   - Sélectionnez **Calendrier d'entraînement** pour faire ou afficher vos entraînements planifiés.
6. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

Votre valeur de nage critique (CSS) est déterminée en fonction du résultat d'un test contre-la-montre exprimé en allure pour 100 mètres. Votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Vitesse de nage critique** > **Faire un test de vitesse de nage critique**.
5. Appuyez sur **DOWN** pour voir un aperçu des étapes de l'entraînement (facultatif).
6. Sélectionnez la touche **START**.
7. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité..
8. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Modification du résultat de la vitesse de nage critique

Vous pouvez modifier la valeur de la vitesse de nage critique manuellement ou entrer un nouveau temps.

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Vitesse de nage critique** > **Vitesse de nage critique**.
5. Entrez le nombre de minutes.
6. Entrer le nombre de secondes.

Score d'exécution de l'entraînement

Une fois que vous avez terminé un entraînement, la montre affiche votre score d'exécution de l'entraînement en fonction de la précision avec laquelle vous avez terminé l'entraînement. Par exemple, si votre entraînement de 60 minutes a une plage d'allure cible et que vous restez dans cette plage pendant 50 minutes, votre score d'exécution d'entraînement est de 83 %.

	Bon, 67 à 100 %
	Moyen, 34 à 66 %
	Faible, 0 à 33 %

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 90), puis coupler la montre Forerunner avec un smartphone compatible.

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

Programmes Adaptive Training

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

Démarrage de l'entraînement du jour

Une fois que vous avez envoyé un programme d'entraînement Garmin Coach sur votre montre, le résumé du widget Garmin Coach s'affiche dans votre série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 19).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget Garmin Coach.

   Si l'entraînement pour cette activité est prévu pour aujourd'hui, la montre affiche le nom de l'entraînement et vous invite à le démarrer.

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

Entraînements fractionnés

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

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

Personnalisation d'un entraînement fractionné

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

Lancement d'un entraînement fractionné

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez enfoncé **UP**.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Intervalles**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Répétitions ouvertes** pour marquer vos intervalles et périodes de repos manuellement en appuyant sur **BACK**.
   - Sélectionnez **Répétitions structurées** > **START** > **Faire entraînement** pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.
6. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
7. Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur **BACK** 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.

Arrêt d'un entraînement fractionné

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

Entraînement PacePro

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

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

Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

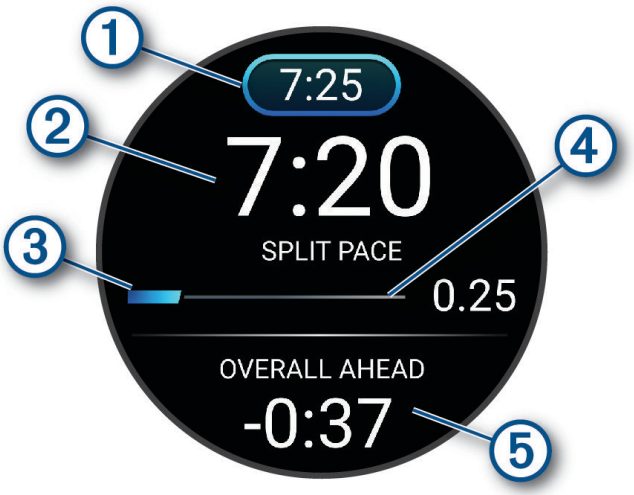
Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 90).

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

Démarrage d'un programme PacePro

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Programmes PacePro**.
5. Sélectionnez une formule.
6. Sélectionnez la touche **START**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Utiliser le plan** > ✔ pour activer la navigation du parcours et démarrer le programme.
   - Sélectionnez **Carte** pour prévisualiser le parcours.
8. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.



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

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

Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours et le télécharger sur votre montre (*Création d'un parcours sur Garmin Connect*, page 66).

1. A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Navigation** > **Parcours**.
5. Sélectionnez un parcours.
6. Sélectionnez **PacePro** > **Créer nouveau**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
   - Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.

   L'appareil affiche votre bracelet d'allure personnalisé.

   ASTUCE : vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour prévisualiser les intervalles.
8. Sélectionnez **START**.
9. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Utiliser le plan** > ✔ pour activer la navigation du parcours et démarrer le programme.
   - Sélectionnez **Carte** pour prévisualiser le parcours.

Utilisation du Virtual Partner®

Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour votre Virtual Partner et tenter de l'égaler.

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

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter nouv.** > **Virtual Partner**.
6. Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
7. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).
8. Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité*, page 4).
9. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Fixer un objectif**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
   - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
   - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.

   L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.
6. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

   ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton UP enfoncé et sélectionner **Annuler la cible** > ✔ pour annuler la cible d'entraînement.

Annulation d'un objectif d'entraînement

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

Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée. Elle fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner de manière à visualiser où vous vous situez par rapport aux données précédentes pendant l'activité.

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Se mesurer à une activité**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
   - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
6. Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.

   L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
7. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
8. Après avoir terminé votre activité, appuyez sur **STOP**, et sélectionnez **Enregistrer**.

Utilisation du métronome

La fonction de métronome émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante.

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

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Métronome** > **État** > **Activé**.
6. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Battements par minute** pour saisir une valeur basée sur la cadence que vous souhaitez respecter.
   - Sélectionnez **Fréquence des alarmes** pour personnaliser la fréquence des battements.
   - Sélectionnez **Sons** pour personnaliser le son et la vibration du métronome.
7. Si besoin, sélectionnez **Aperçu** pour écouter la fonction de métronome avant de courir.
8. Allez courir (*Prêt... Partez*, page 6).

   Le métronome démarre automatiquement.
9. Pendant votre course, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir l'écran du métronome.
10. Si besoin, maintenez le bouton **UP** enfoncé pour modifier les paramètres du métronome.

Activation de l'auto-évaluation

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

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

Mode Affichage étendu

Vous pouvez utiliser le mode Affichage étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Forerunner sur un ordinateur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation Edge.

Historique

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

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

Utilisation de l'historique

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

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité (*Résumés de widget*, page 16).

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2 Sélectionnez **Historique**.
3 Sélectionner une option :
   - Pour voir une activité de la semaine en cours, sélectionnez **Semaine en cours**.
   - Pour voir une activité plus ancienne, sélectionnez **Semaines précédentes**, puis choisissez une semaine.
   - Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** (*Records personnels*, page 59).
   - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux**.
4 Sélectionnez une activité.
5 Sélectionnez la touche **START**.
6 Sélectionner une option :
   - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Toutes les statistiques**.
   - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** (*A propos de la fonction Training Effect*, page 34).
   - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréquence cardiaque** (*Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque*, page 60).
   - Pour afficher un résumé de votre puissance de course, sélectionnez **Puissance de course**.
   - Pour sélectionner un intervalle et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Intervalles**.
   - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
   - Pour sélectionner une descente à ski ou en snowboard et afficher des informations supplémentaires sur chaque descente, sélectionnez **Descentes**.
   - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
   - Pour sélectionner un mouvement et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Exercices**.
   - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
   - Pour voir un profil d'altitude pour l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
   - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

Historique multisport

Votre appareil conserve le résumé global l'activité multisport, notamment les données générales de distance, temps et calories ainsi que les données provenant d'accessoires en option. Votre appareil distingue aussi les données d'activité de chaque segment de sport et de chaque transition. Ainsi, vous pouvez comparer des activités d'entraînement similaires et savoir la vitesse à laquelle vous avez avancé entre les transitions. L'historique de transition inclut la distance, le temps, la vitesse moyenne et les calories.

Records personnels

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

REMARQUE : en vélo, les records personnels incluent également l'ascension la plus raide et la meilleure puissance (capteur de puissance requis).

Consultation de vos records personnels

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

Restauration d'un record personnel

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

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression des records personnels

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

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

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

Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque

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

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

Suppression de l'historique

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

     REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

   REMARQUE : si vous utilisez un ordinateur Apple®, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

Fonctions de fréquence cardiaque

La montre dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres. Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le résumé du widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

La série de résumés de widgets par défaut contient plusieurs fonctions liées à la fréquence cardiaque.

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

Fréquence cardiaque au poignet

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

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

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

Alerte de fréquence cardiaque anormale : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 63).

Diffusion de la fréquence cardiaque : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 63).

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

  REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

REMARQUE : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet désactive également le capteur de l'oxymètre de pouls au poignet ainsi que les paramètres des gestes du poignet (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).

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

Fréquence cardiaque en natation

AVIS

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

La montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. La montre est également compatible avec les ceinture cardio-fréquencemètre telles que les accessoires de la série HRM-Pro. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation*, page 78).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

⚠ ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

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

Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 97). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge pendant que vous pédalez.

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

     REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).
2. Sélectionnez la touche **START**.

   La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.
3. Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

   REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.
4. Appuyez sur **STOP** pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

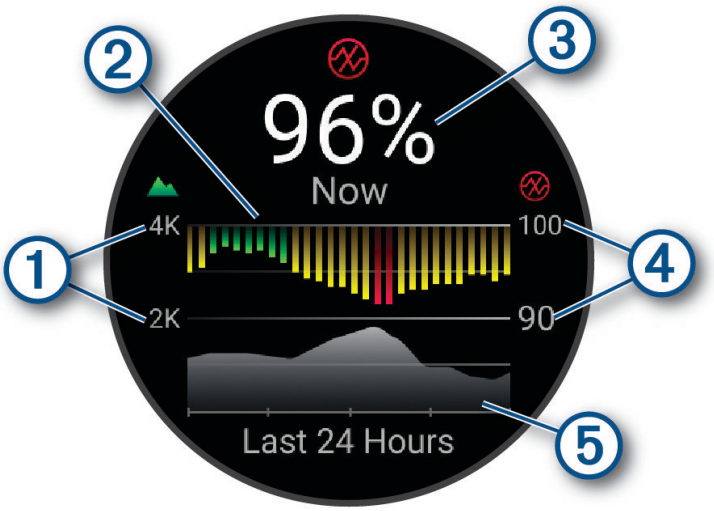
Oxymètre de pouls

Votre montre est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins (SpO2). Lorsque vous prenez de l'altitude, le taux d'oxygène dans votre sang peut diminuer. La saturation en oxygène dans votre sang vous permet de savoir comment votre corps s'habitue à l'altitude lors de vos activités et de vos aventures en haute montagne.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2*, page 64). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Activation du mode Toute la journée*, page 65). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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

Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

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

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

Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil

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

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

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

Activation du mode Toute la journée

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

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

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

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

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

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

Navigation

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

Parcours

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

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

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Suivi d'un parcours sur votre appareil

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

Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 90).

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Parcours** > **Créer un parcours**.
3. Sélectionnez un type de parcours.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.
5. Sélectionnez **Terminé**.
   REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil (*Envoi d'un trajet sur votre appareil*, page 66).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect (*Création d'un parcours sur Garmin Connect*, page 66).

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

Affichage des détails d'un parcours

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

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

Enregistrement de votre position

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

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

Affichage et modification de vos positions enregistrées

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 38).

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

Navigation vers une destination

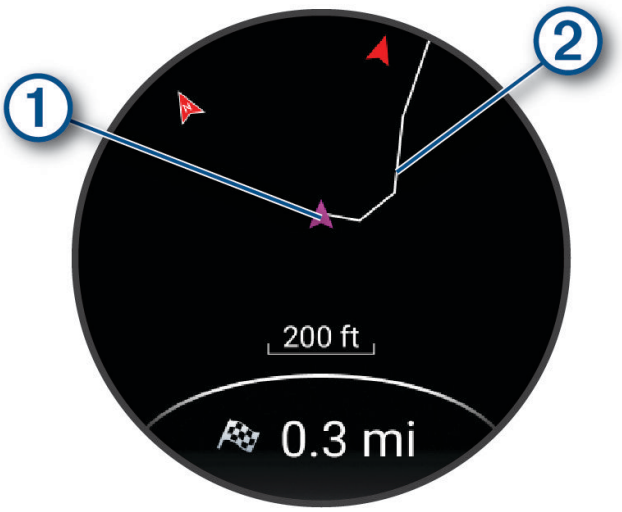
Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

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

Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

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

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



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

Arrêt de la navigation

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

Carte

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

- Navigation de carte (*Recadrage et zoom de carte*, page 69)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte*, page 69)

Ajout d'une carte à une activité

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

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

Recadrage et zoom de carte

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

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données.

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

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

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

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

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas (*Paramètres du compas*, page 102).

Altimètre et baromètre

La montre est munie d'un altimètre et d'un baromètre internes. La montre recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre (*Paramètres de l'altimètre*, page 103, *Paramètres du baromètre*, page 104).

Capteurs et accessoires

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

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 99). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos trajets.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Forerunner music sur un ordinateur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon.
FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, tel qu'un moniteur de fréquence cardiaque HRM-Pro ou HRM-Fit™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités. Certains moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également stocker des données ou fournir des données de course avancées (*Dynamiques de course à pied*, page 73) (*Puissance de course*, page 73).
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner music (*Branchement du casque Bluetooth*, page 85).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher vos données de puissance sur votre montre. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités (*Définition des zones de puissance*, page 83), ou utiliser des alertes de portée pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Configuration d'une alerte*, page 101).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar caméra feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (*Utilisation des commandes de la caméra Varia*, page 79).
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre (*Dynamiques de course à pied*, page 73).
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre montre avec un Smart Trainer pour vélo d'intérieur afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement (*Utilisation d'un home trainer*, page 14).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (*Dimensions et circonférence des roues*, page 132).
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.
Télécom mande VIRB	La fonction de télécommande VIRB vous permet de contrôler votre action CAM VIRB à l'aide de votre montre (*Télécommande VIRB*, page 79).

Couplage de vos capteurs sans fil

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

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

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

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

2 Maintenez enfoncé **UP**.

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

4 Sélectionner une option :

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

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

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

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

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

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

REMARQUE : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 72).

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 12).

Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montreForerunner (*Mises à jour produit*, page 113).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Etalonner automati.**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 12).
- 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 **Etalonner automati.**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 12).

Puissance de course

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

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données*, page 119). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité*, page 100).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect (*Définition des zones de puissance*, page 83).

Paramètres de puissance de course

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

État : active ou désactive l'enregistrement des données de puissance de course Garmin. Vous pouvez utiliser ce paramètre si vous préférez utiliser des données de puissance de course tierces.

Source : permet de sélectionner l'appareil à utiliser pour enregistrer les données de puissance de course. L'option Mode intelligent détecte et utilise automatiquement l'accessoire de dynamique de course, le cas échéant. La montre utilise les données de puissance de course au poignet lorsqu'aucun accessoire n'est connecté.

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

Dynamiques de course à pied

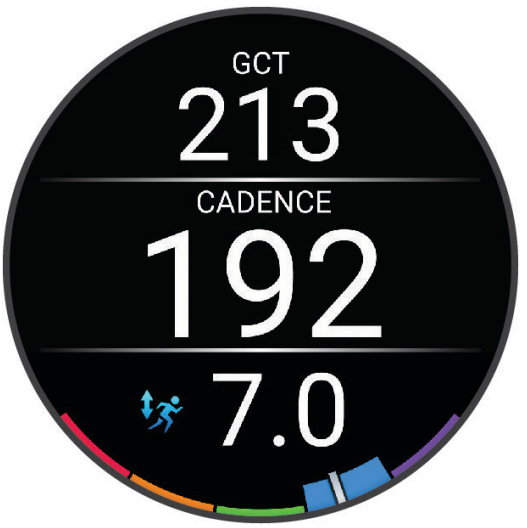
Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre condition physique pour la course. Votre montre Forerunner intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre condition physique pour la course. Pour les six métriques disponibles, vous devez coupler votre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

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

Entraînement avec dynamiques de course

La montre utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous couplez un accessoire de dynamique de course compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72). Vous pouvez ajouter un écran de dynamiques de course à n'importe quelle activité de course (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

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



RAPPEL : l'équilibre du temps de contact au sol n'est disponible que si vous utilisez un accessoire de dynamique de course compatible.

5 Au besoin, maintenez le bouton **UP** enfoncé pour modifier l'affichage des données relatives aux dynamiques de course.

Jauges de couleur et données de dynamique de course

Les écrans des dynamiques de course affichent une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez afficher la cadence, l'oscillation verticale, le temps de contact avec le sol, l'équilibre de temps de contact avec le sol ou le rapport vertical comme métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.

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

Rendez-vous sur www.garmin.com/performance-data/running/ pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
Bleu	70–95	174-183 ppm	218–248 ms
Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	Rouge	Orange	Vert	Orange	Rouge
Symétrie	Mauvais	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D

Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM-Fit et HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

  REMARQUE : l'équilibre et le temps de contact au sol s'affichent uniquement lorsque vous courez. Il n'est pas calculé lorsque vous marchez.

  RAPPEL : l'équilibre du temps de contact au sol n'est pas calculé avec les dynamiques de course relevées au niveau du poignet.

Fréquence cardiaque à la ceinture en natation

Les accessoires capteurs de fréquence cardiaque HRM-Pro, HRM-Swim™ et HRM-Tri™ enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez. Vous pouvez ajouter des champs de données de fréquence cardiaque pour afficher vos données de fréquence cardiaque (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

REMARQUE : les données de fréquence cardiaque à la ceinture n'apparaissent pas sur les montres compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre montre couplée si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, l'accessoire de mesure de la fréquence cardiaque envoie vos données de fréquence cardiaque vers votre montre. Votre montre télécharge automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre accessoire de mesure de la fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de la montre (3 m) lors du téléchargement des données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de la montre et sur votre compte Garmin Connect.

Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

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.

- Couplez le capteur à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 132).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité*, page 4).

Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com pour obtenir la liste des capteurs de puissance compatibles avec votre appareil Forerunner (comme le Rally et le Vector).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (*Définition des zones de puissance*, page 83).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Configuration d'une alerte*, page 101).
- Personnalisez les champs de données de puissance (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

Repérage

Votre montre Forerunner peut être utilisée avec les feux de vélo connectés Varia et un radar arrière pour améliorer le repérage. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

Utilisation des commandes de la caméra Varia

AVIS

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

Avant de pouvoir utiliser les commandes de la caméra Varia, vous devez coupler l'accessoire avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).

1. Ajoutez le résumé de widget **CAMÉRA RCT** à votre montre (*Résumés de widget*, page 16).
2. Depuis le résumé du widget **CAMÉRA RCT**, sélectionnez une option :
   - Sélectionnez ⋮ pour afficher les paramètres de la caméra.
   - Relâchez le bouton 📷 pour prendre une photo.
   - Appuyez sur ▶ pour enregistrer une séquence vidéo.

tempe

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

Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil.

Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*.

1. Mettez votre caméra VIRB sous tension.
2. Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).
   Le résumé VIRB est automatiquement ajouté à la série.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le résumé VIRB.
4. Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
5. Sélectionner une option :
   - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
     Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
   - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
   - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
   - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
   - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
   - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
   - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
   - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*.

1. Mettez votre caméra VIRB sous tension.
2. Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 72).
   Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
3. Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
4. Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
5. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
6. Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
7. Sélectionner une option :
   - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres** > **Mode d'enregistrement** > **Démarrage/arrêt du chrono**.
     REMARQUE : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
   - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres** > **Mode d'enregistrement** > **Manuel**.
   - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
     Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
   - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
   - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
   - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
   - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
   - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

Profil utilisateur

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

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour les paramètres suivants : sexe, date de naissance, taille, poids, largeur de poignet, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance et vitesse de nage critique (CSS) (*Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique*, page 51). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

Paramètres de genre

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

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

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

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80).

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

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 83) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

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

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur** > **Zones de FC et de puissance** > **Fréquence cardiaque**.
3. Sélectionnez **FC max**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.
4. Sélectionnez **Fréquence cardiaque au seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

   Vous pouvez effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique (*Seuil lactique*, page 29). Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 83).
5. Sélectionnez **FC au repos** > **Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.

   Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
6. Sélectionner **Zones** > **À partir de**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
   - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
   - Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
8. Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
9. Sélectionnez **Fréquence cardiaque pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
10. Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

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

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur*, page 80).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Définition des zones de puissance

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

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

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur** > **Zones de FC et de puissance** > **Détection automatique**.
3. Sélectionnez une option.

Musique

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

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

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

Téléchargement de contenu audio personnel

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

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

1. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
2. Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.

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

Connexion à une source tierce

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

Certaines sources de musique tierces sont déjà installées sur votre montre.

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre smartphone (*Téléchargement d'objets Connect IQ*, page 92).

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
4. Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
5. Sélectionnez la source de musique.

   REMARQUE : si vous souhaitez sélectionner une autre source, maintenez UP enfoncé, sélectionnez Sources de musique et suivez les instructions à l'écran.

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 89).

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

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

Déconnexion d'une source tierce

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

Branchement du casque Bluetooth

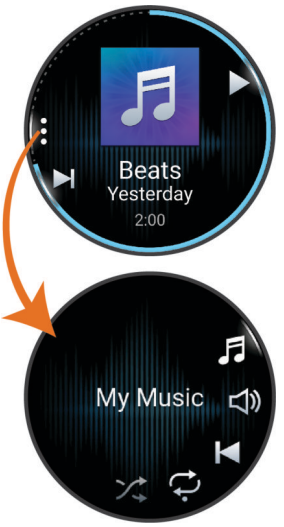
1. Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
2. Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
3. Maintenez enfoncé **UP**.
4. Sélectionnez **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv.**.
5. Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Ecoute de musique

1. Maintenez **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
2. Maintenez enfoncé **UP**.
3. Sélectionner une option :
   - Si vous écoutez de la musique pour la première fois, sélectionnez **Musique** > **Sources de musique**.
   - Si ce n'est pas la première fois que vous écoutez de la musique, sélectionnez **Sources de musique**.
4. Sélectionner une option :
   - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** et sélectionnez une option (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 84).
   - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
   - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôler sur le téléphone**.
5. Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth (*Branchement du casque Bluetooth*, page 85).
6. 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 icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
🔊	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
▶	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
⏭	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
⏮	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
↻	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
⤮	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Contrôle de la lecture de la musique sur un téléphone connecté

1. Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
2. Sur n'importe quel écran de votre montre Forerunner music , maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique.
3. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
4. Sélectionnez **Musique** > **Sources de musique** > **Contrôler sur le téléphone**.

Changement du mode Audio

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

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

Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 87). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 89).

Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du téléphone sont disponibles pour votre montre Forerunner lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Connect (*Couplage du téléphone*, page 87).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 90)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 16)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 38)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 92)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth*, page 87)

Couplage du téléphone

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

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

   REMARQUE : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir enfoncé **UP**, puis sélectionner **Connectivité** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.
2. Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 87).

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

Affichage des notifications

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

Réception d'un appel téléphonique entrant

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

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

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

Réponse à un message texte

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

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

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

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

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

Gestion des notifications

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

Sélectionner une option :

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

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

1. Maintenez **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
2. Sélectionnez pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Forerunner.

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

Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

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

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

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

Lecture de notifications sonores pendant une activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre Forerunner music pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque Bluetooth connecté, le cas échéant. Si ce n'est pas le cas, ces notifications sont lues sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lors de la lecture d'une notification sonore, le volume des sons de la montre ou du smartphone est réduit pour que vous puissiez entendre la notification.

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

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Signaux sonores**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
   - Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements chrono**.
   - Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes entraînemnt**.
   - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité*, page 100).
   - Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
   - Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.
   - Pour choisir entre une voix masculine ou féminine pour les invites, sélectionnez **Voix**.

Fonctions de connectivité Wi-Fi

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

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

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

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

Connexion à un réseau Wi-Fi

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

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

   La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
3. Sélectionnez un réseau.
4. Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

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

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

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

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

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

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

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 87), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

1. Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.
2. Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

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

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 87).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 91).

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

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 84). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

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

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

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

1. Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

   Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.
3. Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

   REMARQUE : si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 41).

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

Fonctions Connect IQ

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

Cadrans 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 Forerunner avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 87).

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.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

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

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

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

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

Live Event Sharing : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

REMARQUE : cette fonction n'est disponible que si votre montre est connectée à un smartphone compatible doté de la technologie Android.

Ajout de contacts d'urgence

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

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

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

Ajout de contacts

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

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Forerunner (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 91).

Activation et désactivation de la détection d'incident

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Sécurité** > **Détection d'incident**.
3. Sélectionnez une activité de GPS.

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

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

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

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

   L'écran du compte à rebours s'affiche.

   ASTUCE : avant la fin du compte à rebours, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton et le maintenir enfoncé pour annuler le message.

Partage d’événement en temps réel

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

Activation du partage d’événement en temps réel

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

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

1. Dans l'application Garmin Connect, dans le menu des paramètres, sélectionnez **Sécurité et suivi** > **Partage d'événement en temps réel**.

   Vous pouvez personnaliser les éléments déclencheurs et les options des messages.
2. Sortez et sélectionnez une activité GPS sur votre montre Forerunner.

   REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
3. Sélectionnez ⋮ > **Partage d'événement en temps réel** > **Partage**.

   Le partage d'événement en temps réel est activé pendant 24 heures.
4. Sélectionnez **Partage d'événement en temps réel** pour ajouter des personnes à vos contacts.

Horloges

Définition d’une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

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

Modification d’une alarme

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Horloges** > **Alarmes**.
3. Sélectionnez une alarme.
4. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
   - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
   - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
   - Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Sons**.
   - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
   - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation du chronomètre

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

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

5 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter les deux compteurs.
6 Sélectionner une option :
- Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
- Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
- Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Terminé**.
- Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Consulter**.

  REMARQUE : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
- Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Retourner au cadran de la montre**.
- Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Touche Lap**.

Démarrage du compte à rebours

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2 Sélectionnez **Horloges** > **Minuteurs**.
3 Sélectionner une option :
- Pour régler et enregistrer un compte à rebours pour la première fois, entrez la durée, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez **Enregistrer le minuteur**.
- Pour régler et enregistrer d'autres comptes à rebours, sélectionnez **Ajouter un compte à rebours**, puis entrez la durée.
- Pour définir un compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Compte à rebours rapide**, puis entrez la durée.

4 Si nécessaire, appuyez sur **UP**, puis sélectionnez une option :
- Sélectionnez **Heure** pour modifier la durée.
- Sélectionnez **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
- Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.

5 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.

Suppression d'un minuteur

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

Synchronisation de l'heure avec le GPS

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

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Système** > **Heure** > **Synchroniser avec GPS**.
3. Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 114).

Réglage manuel de l'heure

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

Ajout d'un autre fuseau horaire

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

REMARQUE : vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 19).

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

Modification des autres fuseaux horaires

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

Personnalisation de votre montre

Paramètres d'applications et d'activités

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

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

Distance 3D : permet de calculer la distance parcourue à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Vitesse 3D : permet de calculer votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

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

Ajouter une activité : permet de personnaliser une activité multisport.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes d'activité*, page 100).

Ascension automatique : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré (*Activation de l'ascension automatique*, page 101).

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

Repos automatique : permet à la montre de créer automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de bouger (*Repos automatique et repos manuel*, page 11).

Défilement auto : permet de régler la montre pour que ses écrans de données d'activité défilent automatiquement lorsque la minuterie d'activité est en cours.

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

Chang. sport auto. : permet à la montre de détecter automatiquement une transition vers le sport suivant dans une activité multisport comprenant des intervalles de natation en eau libre, de vélo ou de course à pied.

Diffusion de la fréquence cardiaque : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 63).

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

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

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

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

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

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

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

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

Métronome : émet des tonalités ou vibre à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante. Vous pouvez définir les battements par minute (bpm) de la cadence que vous souhaitez conserver, la fréquence des battements et les paramètres sonores.

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

Puissance moyenne : permet de choisir si la montre inclut les valeurs nulles pour les données de puissance de cyclisme générées lorsque vous ne pédalez pas.

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

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

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

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

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

Répéter : permet d'utiliser l'option Répéter pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.

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

Puissance de course : permet d'enregistrer les données de puissance de course et de personnaliser les paramètres (*Paramètres de puissance de course*, page 73).

Descentes : vous permet de définir les préférences pour les descentes à ski ou en snowboard. Vous pouvez activer Descente auto pour détecter automatiquement les descentes à l'aide de l'accéléromètre intégré. Vous pouvez également activer les paramètres Touche Lap et Alarme de circuit.

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites*, page 102).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité*, page 5).

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

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

Transitions : permet d'ajouter des transitions pour les activités multisports.

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

Vidéos entraînemnt : permet d'activer les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Les animations sont disponibles pour les exercices préinstallés ou téléchargés depuis votre compte Garmin Connect.

Personnalisation des écrans de données

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

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez l'activité à personnaliser.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Écrans de données**.
6. Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
   - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

     ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à (*Champs de données*, page 119). Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
   - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
   - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
8. Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un écran de donnée à la série.

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

Ajout d'une carte à une activité

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

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

Alertes d'activité

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

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

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

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Evénement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir *A propos des zones de fréquence cardiaque*, page 81 et *Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 83.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Evénement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.

   REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Alarmes**.
6. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
   - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
7. Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
8. Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
9. 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).

Activation de l'ascension automatique

Vous pouvez utiliser la fonction d'ascension automatique pour détecter automatiquement les modifications de l'altitude. Vous pouvez l'utiliser pendant des activités d'escalade, de randonnée, de course à pied ou de cyclisme.

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.

   REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Ascension automatique** > **État**.
6. Sélectionnez **Toujours** ou **Lorsque vous ne naviguez pas**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
   - Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
   - Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
   - Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
   - Sélectionnez **Basculement de mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.

   REMARQUE : l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

Paramètres des satellites

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

ASTUCE : les paramètres des satellites peuvent avoir un impact sur l'autonomie de la batterie (*Informations sur l'autonomie de la batterie*, page 112).

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

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

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Utili. param. par défaut : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système*, page 106).

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.

Tous + multibande : active plusieurs systèmes satellites sur plusieurs bandes de fréquence. Les systèmes multi-bandes utilisent plusieurs bandes de fréquences et permettent d'obtenir des journaux de suivi plus cohérents, d'améliorer la localisation, de réduire le phénomène de multi-trajet et les erreurs dues à l'atmosphère lorsque vous utilisez la montre dans des environnements difficiles.

Sélection automatique : permet à la montre d'utiliser la technologie SatIQ™ pour sélectionner dynamiquement le meilleur système multi-bandes en fonction de votre environnement. Le paramètre de Sélection automatique offre la meilleure précision de positionnement tout en donnant la priorité à l'autonomie de la batterie.

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

Paramètres des capteurs

Paramètres du compas

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Compas**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas (*Etalonnage manuel du compas*, page 103).

Affichage : permet de choisir le mode d'affichage du cap directionnel sur le compas : lettres, degrés ou milliradians.

Référence nord : définit la référence nord du compas (*Définition de la référence nord*, page 103).

Mode : configure le compas pour utiliser les données de capteur électronique seules (Activé), une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto) ou uniquement les données du GPS (Désactivé).

Etalonnage manuel du compas

AVIS

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

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

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

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

Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Compas** > **Référence nord**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
   - Pour définir automatiquement la déclinaison magnétique pour votre position, sélectionnez **Magnétique**.
   - Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
   - Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Altimètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

Étalonnage auto : permet de lancer l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous utilisez les systèmes satellites.

Mode capteur : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

Altitude : définit les unités de mesure pour l'altitude.

Etalonnage de l'altimètre barométrique

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Altimètre**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage auto**, puis choisissez une option.
   - Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Saisir manuellement**.
   - Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Paramètres du baromètre

Maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Baromètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

Tracé : permet de régler l'échelle de temps du graphique dans le résumé Baromètre.

Alerte tempête : permet de configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Mode capteur : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

Pression : permet de définir la façon dont la montre affiche les données de pression.

Étalonnage du baromètre

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement le baromètre si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Baromètre** > **Étalonner**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude et de pression au niveau de la mer (facultatif), sélectionnez **Saisir manuellement**.
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

Configuration d'une alerte de tempête

⚠ AVERTISSEMENT

Cette alerte est émise à titre informatif uniquement. Elle n'est pas destinée à devenir la principale source de suivi des changements météorologiques. Il est de votre responsabilité d'examiner les bulletins et conditions météo, de surveiller en permanence votre environnement et de faire preuve de discernement, en particulier en cas d'intempéries. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Notifications et alertes** > **Alertes système** > **Baromètre** > **Alerte tempête** > **Activé**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alerte.
   - Sélectionnez **Taux** pour configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données.

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

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

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

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

Paramètres de navigation

Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

Personnalisation des écrans de données de navigation

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Écrans de données**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Carte** > **État** pour activer ou désactiver la carte.
   - Sélectionnez **Carte** > **Champ de données** pour activer ou désactiver un champ de données qui affiche les informations d'itinéraire sur la carte.
   - Sélectionnez **À venir** pour activer ou désactiver les informations sur les points de parcours à venir.
   - Sélectionnez **Compas** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
   - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
   - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

Configuration d'un indicateur de cap

Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Indication cap**.

Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Alarmes**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.
   - Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
   - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **Hors parcours**.
   - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Instruc. de navigation**.
4. Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
5. Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez ✔.

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

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

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

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

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

Paramètres système

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

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

Heure : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure*, page 107).

Affichage : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).

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

Satellites : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites*, page 102).

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

Mode sommeil : vous permet de définir vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 47).

Ne pas déranger : permet d'activer le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l'écran, les notifications, les alertes et les mouvements du poignet.

Boutons raccourcis : permet de définir des raccourcis pour les boutons (*Personnalisation des boutons de direction*, page 107).

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

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum (*Modification des unités de mesure*, page 108).

Condition physique : permet d'activer la fonction Condition de performances pendant une activité (*Condition de performances*, page 29).

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

Mode USB : permet de configurer la montre pour utiliser le mode de stockage de masse ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

Réinitialiser : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut*, page 115).

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement des mises à jour (*Mises à jour produit*, page 113).

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

Paramètres de l'heure

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

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

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

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

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

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps*, page 107).

Synchroniser avec GPS : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure avec le GPS*, page 96).

Réglage des alarmes temps

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

Modification des paramètres d'écran

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Système** > **Affichage**.
3. Sélectionnez **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.
4. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Lors d'activité**.
   - Sélectionnez **Utilisation générale**.
   - Sélectionnez **Pendant le sommeil**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED*, page 108).
   - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
   - Sélectionnez **Éclairage rouge** pour basculer l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité et préserve votre vision nocturne.
   - Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
   - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

Personnalisation des boutons de direction

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

1. Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
2. Sélectionnez **Système** > **Boutons raccourcis**.
3. Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
4. Sélectionnez une fonction.

Modification des unités de mesure

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

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

Informations sur l'appareil

Affichage des informations sur l'appareil

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

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

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

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

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

À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Optimisation de l'autonomie de la batterie*, page 116).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Forerunner s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Modification des paramètres d'écran*, page 107). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

Chargement de la montre

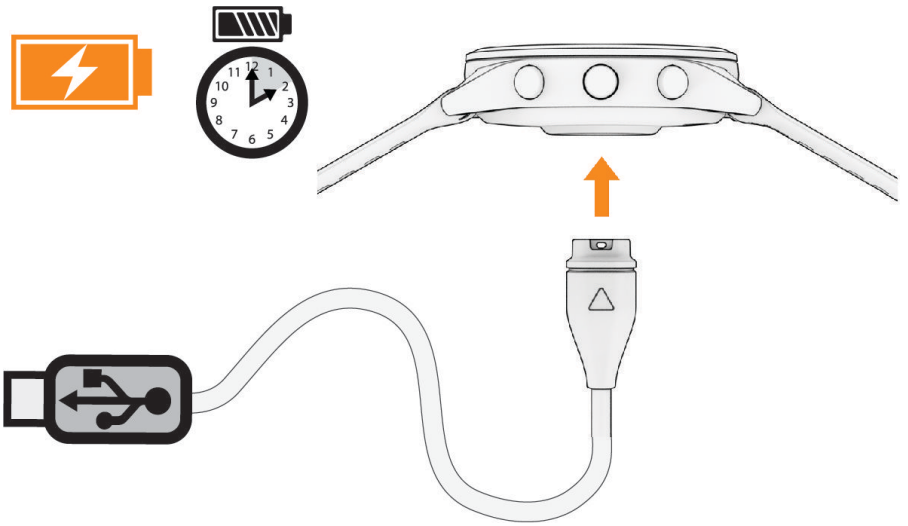
⚠ AVERTISSEMENT

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

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien du*, page 110).

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



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

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

Conseils pour charger la montre

1 Branchez le chargeur de manière sécurisée à la montre afin de la recharger à l'aide du câble USB (*Chargement de la montre*, page 109).

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

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

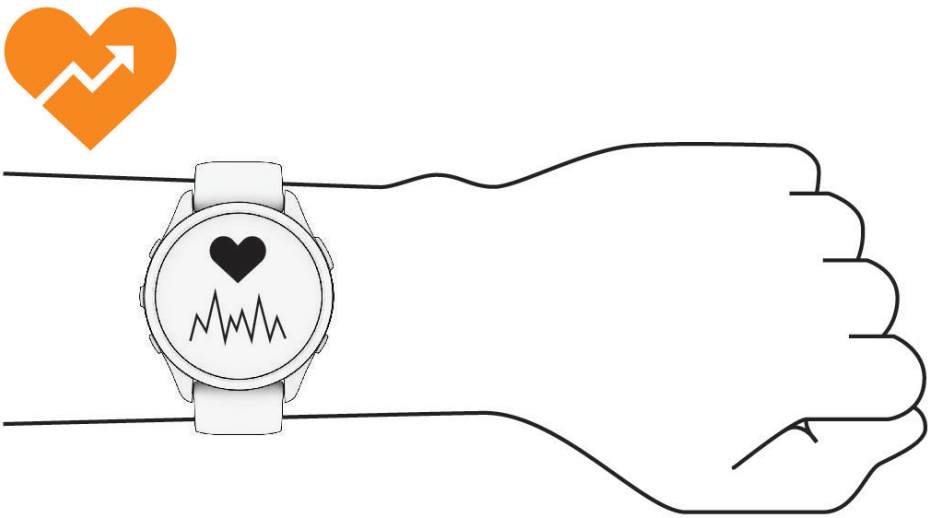
Port de la montre

⚠ ATTENTION

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

- 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 62 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 65 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site www.garmin.com/fitandcare.

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 www.garmin.com/fitandcare.

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

2 Laissez sécher la montre complètement.

Changement des bracelets

La montre est compatible avec les bracelets standard et interchangeables. Le bracelet de la Forerunner 265S fait 18 mm de large et celui de la Forerunner 265 fait 22 mm.

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	Natation, 5 ATM[1]
Stockage multimédia	Jusqu'à 8 Go
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 50 °C (de -4 à 122 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 ºC (de 32 à 113 ºF)
Fréquences radio/protocole de la Forerunner 265	2,4 GHz à 18,9 dBm maximum
Fréquences radio/protocole de la Forerunner 265S	2,4 GHz à 17,6 dBm maximum
DAS UE, Forerunner 265	1,27 W/kg torse, 0,91 W/kg membre
DAS UE (Forerunner 265S	1,59 W/kg torse, 0,85 W/kg membre

Informations sur l'autonomie de la batterie

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

maintien de cap	Autonomie de la Forerunner 265S	Autonomie de la Forerunner 265
Mode d'activité avec mode GPS uniquement et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 24 heures	Jusqu'à 20 heures
Mode d'activité avec mode GPS Sélection automatique et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 18 heures	Jusqu'à 16 heures
Mode d'activité avec mode GPS Tous + multibande et fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 15 heures.	Jusqu'à 14 heures
Mode d'activité avec mode GPS uniquement, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 7,5 heures	Jusqu'à 7 heures
Mode d'activité avec mode GPS Sélection automatique, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 7 heures	Jusqu'à 6,5 heures
Mode d'activité avec mode GPS Tous + multibande, fréquence cardiaque au poignet et lecture de musique	Jusqu'à 6 heures	Jusqu'à 6 heures
Mode montre intelligente avec le suivi des activités, les notifications liées au smartphone et la fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 15 jours	Jusqu'à 13 jours

[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 quand il est connecté au Bluetooth ou au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 106). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). 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
- Mises à jour cartographiques
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Configuration de Garmin Express

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

Informations complémentaires

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

Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas, le ↶ apparaît à l'écran et vous disposez de quelques secondes pour ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

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 91).
   - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 91).
2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

   La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

Le nombre d'étages gravis semble erroné

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

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

Mes minutes intensives clignotent

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

Acquisition des signaux satellites

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

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

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

   Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre appareil à l'application Garmin Connect à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre appareil à votre compte Garmin à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.

  Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Redémarrage de la montre

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

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

1 Maintenez enfoncé **LIGHT** pendant 15 secondes.

La montre s'éteint.

2 Maintenez enfoncé **LIGHT** pendant 1 seconde pour allumer la montre.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

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

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

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

2 Sélectionnez **Système** > **Réinitialiser**.

3 Sélectionner une option :

- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
- Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
- Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param**.

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

Optimisation de l'autonomie de la batterie

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

- Éteindre la musique.
- Réduisez la luminosité de l'écran et désactivez le paramètre **Affichage en continu** (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).
- Configurez les préférences d'économie d'énergie dans le gestionnaire d'alimentation (*Paramètres du gestionnaire de l'alimentation*, page 105).
- Désactivez la technologie Bluetooth quand vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctions de connectivité du téléphone*, page 87).
- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 107).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 63).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 62).

  REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications*, page 88).
- Désactivez la fonction d'oxymètre de pouls (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 62).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité*, page 5).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres système*, page 106).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*Paramètres des satellites*, page 102).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.

  Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre*, page 16).

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

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

Sortie du mode démo

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

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

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

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

Rendez-vous sur www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

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

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

La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur www.garmin.com/heartrate.

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

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

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

Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ?

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

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

   REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.
2. Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

   Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
3. Maintenez enfoncé **UP**.
4. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv.**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Tout rechercher**.
   - Sélectionnez votre type de capteur.

   Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1. Maintenez enfoncé **UP**.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv.**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Tout rechercher**.
   - Sélectionnez votre type de capteur.

   Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 99).

Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

  Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Couplez votre casque à votre montre (*Branchement du casque Bluetooth*, page 85).

Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre Forerunner music connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre Forerunner music sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.

Annexes

Champs de données

REMARQUE : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires compatibles. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect.

Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence	Course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence dernier circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Cadence dernier circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Graphiques

Nom	Description
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Carte de l'altitude	Une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Tableau de puissance	Une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

Champs compas

Nom	Description
Cap compas	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Cap GPS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.
Cap	Direction que vous suivez.

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance du dernier exercice	Distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.
Distance de l'exercice	La distance parcourue pour l'exercice en cours.
Distance nautique	Distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

Champs de distance

Nom	Description
Ascension moyenne	Distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.
Descente moyenne	Distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Taux plané	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
Altitude GPS	Altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.
Pente	Calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
Ascension dernier circuit	Distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.
Descente dernier circuit	Distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.
Ascension maximale	Vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.
Descente maximale	Vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.
Altitude maximale	Altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Altitude minimale	Altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

Champs liés aux étages

Nom	Description
Étages gravis	Nombre total d'étages gravis dans la journée.
Étages descendus	Nombre total d'étages descendus dans la journée.
Étages par minute	Nombre d'étages grimpés par minute.

Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
JAUGE DU COMPAS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de fréquence cardiaque	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Jauge asc./desc. totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
Réserve de fréquence cardiaque en % moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne max. en %	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Fréquence cardiaque %Max.	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Zone de fréquence cardiaque	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
Fréquence cardiaque moyenne %Max. pour l'intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne pour l'intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque de réserve pour l'intervalle en cours	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle en cours	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
Pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve pour le circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque dans le circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque %Max. pour le circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
Fréquence cardiaque dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence cardiaque %Max. pour le dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
%FCR dernier exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.
%FCR pour l'exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.
FC pour l'exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.
FC exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'exercice en cours.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs dans l'intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Pression ambiante	Pression environnementale non étalonnée.
Pression barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Répétitions de la dernière série	Nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Exercices	Nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Répétitions	Pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Séries	Le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.
Courses	Nombre de courses pour l'activité.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Couc. Sol.	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Heure (secondes)	Heure, avec les secondes.
Calories dépensées au total	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure ajustée à la pente	Allure moyenne ajustée selon la pente du terrain.
Allure intervalle	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure sur 500 m dernier circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.
Allure	Allure actuelle.

Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Distance restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

Champs données de puissance

Nom	Description
Puissance 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
Puissance 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Puissance	Puissance actuelle en watts.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Énergie	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Tps de contact moy. avec sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moyenne des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Temps de contact au sol	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Équilibre TCS pour le circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Temps de contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Longueur foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.

Nom	Description
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moyenne de déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse moyenne globale	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse nautique moyenne	Vitesse moyenne en nœuds pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse du dernier exercice	Vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse nautique maximale	Vitesse maximale en nœuds pour l'activité en cours.
Vitesse de l'exercice	Vitesse moyenne pour l'exercice en cours.
Vitesse nautique	Vitesse actuelle en nœuds.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
Graphique de vitesse	Un graphique coloré qui montre votre vitesse actuelle.
Vitesse verticale	Vitesse de montée/descente au fil du temps.

Champs données mouvements

Nom	Description
Distance moy. par mouvement	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Distance moyenne par coup	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups de rame	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Moyenne de mvts par longueur	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Distance par coup de rame	Sports à rames. Distance parcourue par mouvement.
Fréquence de mouvement pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
Mouv./Long. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type de mouvement intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Distance par mvt pour le circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Distance/coup pour le circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréquence mouvements circuit	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Fréquence coups pour circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Mouvements pour le circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Coups de rame pour le circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Dist./mouv. pour dernier circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Distance/coup dernier circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence mouvement d. circ.	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence coups dernier circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Mouv. pour dernier circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Coups pour dernier circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Fréquence de mouvement dernière longueur	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
Mouvements dernière longueur	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Nom	Description
Type mouv. dernière longueur	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Fréquence mouvement	Natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Fréquence des coups de rame	Sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Mouvements	Natation. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
Coups	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Champs SWOLF

Nom	Description
Swolf moyenne	Score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation*, page 10). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
SWOLF pour le circuit en cours	Score SWOLF pour le circuit en cours.
SWOLF pour le dernier circuit	Score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
Swolf pour la dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Champs liés à la température

Nom	Description
24 h maximum	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
24 h minimum	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur tempe avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

Champs de chrono

Nom	Description
Durée d'activité	Temps total passé à bouger pour l'activité en cours.
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps d'exercice moyen	Durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.
Durée moyenne de posture	Durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps final estimé	Heure de fin estimée pour l'activité en cours.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de la dernière posture	Temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Temps multisport	Temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
Globalement en avance/ retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
Durée de la posture	Temps du chronomètre pour la posture en cours.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.

Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Durée de l'étape	Temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieure	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieure	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Dimensions et circonférence des roues

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

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