

**GARMIN**<sup>®</sup>



# LILY<sup>®</sup> 2 ACTIVE

---

## Manuel d'utilisation

© 2024 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Lily®, Move IQ® et VIRB® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ et Index™ 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.

American Academy of Sleep Medicine® est une marque déposée par l'American Academy of Sleep Medicine (AASM). Android™ est une marque déposée de Google Inc. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. iPhone® est une marque commerciale d'Apple Inc., déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A04799

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
Présentation.....	1
Astuces sur l'écran tactile.....	2
Verrouillage et déverrouillage de l'écran tactile.....	2
Configuration de votre montre.....	2
<b>Activités.....</b>	<b>2</b>
Démarrage d'une activité.....	3
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	3
Arrêt d'une activité.....	3
Évaluation d'une activité.....	3
Activités en salle.....	3
Enregistrement de vos activités de danse fitness.....	4
Enregistrement d'une activité de respiration.....	4
Enregistrement d'une activité de musculation.....	5
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	5
Enregistrement d'une activité HIIT .....	6
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	6
Pratique de la natation.....	6
Définition de la taille de la piscine.....	7
Terminologie de la natation.....	7
Activités en extérieur .....	7
Prêt... Partez.....	7
Prêt... Partez !.....	7
Enregistrement d'une activité de ski ou de snowboard.....	8
Golf.....	8
Téléchargement de parcours de golf.....	8
Application Garmin Golf™ .....	8
Partie de golf.....	9
Menu golf.....	10
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	10
Affichage des obstacles.....	10
Mesure d'un tir avec Garmin AutoShot.....	11
Ajout manuel d'un coup .....	11
Sauvegarde du score .....	11
Affichage de l'historique des coups .....	11
Affichage du résumé de votre partie.....	11
Fin d'une partie .....	12
Health Snapshot™ .....	12
Personnalisation des options d'activité .....	12
Marquage de circuits.....	12
Personnalisation de la liste d'activités .....	12
<b>Aspect.....</b>	<b>12</b>
Modification du cadran de montre.....	13
Menu de contrôle.....	13
Garmin Pay .....	14
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay .....	15
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay .....	15
Règlement des achats avec votre montre .....	15
Gestion de vos cartes Garmin Pay .....	15
Modification de votre code Garmin Pay .....	16
Personnalisation du menu des commandes .....	16
Widgets .....	16
Affichages des widgets et des menus .....	18
Personnalisation de la série des widgets .....	18
Widget Statistiques de santé .....	19
Body Battery .....	19
Affichage du widget Body Battery .....	19
Conseils pour améliorer les données de Body Battery .....	19
Affichage du widget Niveau de stress .....	19
État de variabilité de la fréquence cardiaque .....	20
Utilisation du widget de suivi de l'hydratation .....	20
Santé féminine .....	21

Suivi du cycle menstruel.....	21	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	30
Suivi de grossesse.....	21	Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	30
Commande de la lecture de musique.....	22	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	30
Rapport matinal.....	22	Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils.....	31
Personnalisation de votre rapport matinal.....	23	Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	31
Configuration du raccourci du bouton tactile.....	23	Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	31
<b>Entraînement.....</b>	<b>23</b>	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	31
Statuts d'entraînement unifiés.....	23	Définition de zones de fréquence cardiaque.....	32
Synchronisation des activités et des mesures de performance.....	23	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	32
Suivi des activités.....	24	Objectifs physiques.....	33
Objectif automatique.....	24	Oxymètre de pouls.....	33
Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	24	Obtention d'un relevé de SpO2.....	33
Activation de l'alarme invitant à bouger.....	24	Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	33
Suivi du sommeil.....	24	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	34
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	25	A propos des estimations de la VO <sub>2</sub> max.....	34
Enregistrement d'une sieste.....	25	Consultation de l'estimation de votre VO <sub>2</sub> max.....	34
Variations de la respiration.....	25	Affichage de l'âge physique.....	35
Minutes intensives.....	25		
Gain de minutes intensives.....	26		
Move IQ®.....	26		
Activation de l'auto-évaluation.....	26		
Paramètres du suivi des activités....	26		
Désactivation du suivi des activités.....	26		
Entraînements.....	27	<b>Connectivité.....</b>	<b>35</b>
Début d'un entraînement.....	27	Garmin Connect.....	35
Entraînement de Garmin Connect....	27	Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect.....	36
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	27	Synchronisation de vos données avec votre ordinateur.....	36
Programmes Adaptive Training....	28	Configuration de Garmin Express.....	36
Démarrage de l'entraînement du jour.....	28	Couplage du téléphone.....	36
Affichage des entraînements programmés.....	28	Affichage des notifications.....	36
Paramètres et alertes de santé et de bien-être.....	28	Réponse à un message texte.....	37
		Gestion des notifications.....	37
<b>Fonctions de fréquence cardiaque..</b>	<b>29</b>	Activation des notifications Bluetooth.....	37
Fréquence cardiaque au poignet.....	29	Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	37
Port de la montre.....	29		

Réception d'un appel téléphonique entrant.....	38	Définition de votre profil utilisateur.....	46
Localisation de votre téléphone.....	38	Paramètres de genre.....	46
Utilisation du mode Ne pas déranger..	38	Etalonnage du compas.....	47
<b>Fonctions de suivi et de sécurité.....</b>	<b>38</b>	Paramètres Garmin Connect.....	47
Ajout de contacts d'urgence.....	39	Paramètres de profil utilisateur	
Demande d'assistance.....	39	Garmin Connect.....	47
Détection d'incident.....	39	Paramètres de genre.....	47
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	39		
Activation et arrêt de LiveTrack.....	40		
Ajout de contacts.....	40		
<b>Horloges.....</b>	<b>40</b>		
Définition d'une alarme.....	40		
Suppression d'une alarme.....	40		
Utilisation du chronomètre.....	40		
Démarrage du compte à rebours.....	41		
Synchronisation de l'heure avec le GPS .....	41		
Réglage manuel de l'heure.....	41		
<b>Capteurs sans fil.....</b>	<b>41</b>		
Couplage de vos capteurs sans fil.....	42		
Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	42		
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	43		
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	43		
Etalonnage de votre capteur de vitesse.....	43		
<b>Personnalisation de votre montre...</b>	<b>44</b>		
Paramètres de la montre.....	44		
Paramètres d'alerte.....	44		
Paramètres système.....	44		
Personnalisation des paramètres d'affichage.....	45		
Modification des unités de mesure.....	45		
Définition d'un code sur votre montre.....	45		
Paramètres de l'heure.....	46		
Fuseaux horaires.....	46		
Profil utilisateur.....	46		
		<b>Dépannage.....</b>	<b>51</b>
		Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? .....	51
		Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	51
		Suivi des activités.....	51
		Le nombre de mes pas semble erroné.....	51
		Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	51
		Mon niveau de stress ne s'affiche pas.....	51
		La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	52
		Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	52
		L'écran de ma montre est à peine visible à l'extérieur.....	52

Ma montre n'est pas dans la bonne langue.....	52
Restauration de tous les paramètres par défaut.....	52
Acquisition des signaux satellites.....	53
Amélioration de la réception satellite GPS.....	53
Informations complémentaires.....	53
Service de l'appareil.....	53
<b>Annexes.....</b>	<b>54</b>
Liste des activités.....	54
Notes standard de la VO <sub>2</sub> max.....	56
Dimensions et circonférence des roues.....	57

# 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.

## Présentation



<b>1</b> Ecran tactile	<ul style="list-style-type: none"><li>Appuyez pour choisir une option dans un menu.</li><li>Appuyez pour ouvrir le widget et afficher plus de données.</li><li>Appuyez deux fois pour activer la montre.</li><li>Balayez l'écran à droite ou à gauche pour parcourir les widgets.</li><li>Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les menus.</li></ul>
<b>2</b> Bouton supérieur droit	<ul style="list-style-type: none"><li>Appuyez sur ce bouton pour allumer la montre.</li><li>Appuyez pour réactiver la montre.</li><li>Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le menu des activités et applications.</li><li>Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.</li><li>Maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes pour afficher le menu des commandes, y compris l'option Marche/Arrêt.</li><li>Maintenez enfoncé jusqu'à ce que la montre vibre pour demander de l'aide (<i>Demande d'assistance</i>, page 39).</li></ul>
<b>3</b> Bouton inférieur droit	<ul style="list-style-type: none"><li>Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent, sauf pendant une activité.</li><li>Pendant une activité, appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit, démarrer une nouvelle série, passer à l'exercice suivant ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.</li><li>Maintenez le bouton enfoncé pour afficher un menu de paramètres pour la montre et des options pour l'écran affiché.</li></ul>
<b>4</b> Bouton tactile	<ul style="list-style-type: none"><li>Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent, sauf pendant une activité.</li><li>Appuyez sur ce bouton pour afficher la fonction de raccourci (<i>Configuration du raccourci du bouton tactile</i>, page 23).</li><li>À partir du cadran de la montre, appuyez pour faire défiler les données, telles que les pas et la fréquence cardiaque.</li></ul>

## Astuces sur l'écran tactile

- Faites glisser vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les listes et les menus.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler rapidement.
- Touchez un élément pour le sélectionner.
- Appuyez deux fois pour activer la montre.
- Sur le cadran de montre, balayez l'écran à droite ou à gauche pour faire défiler les widgets sur la montre.
- Appuyez sur un widget pour voir d'autres informations (le cas échéant).
- Pendant une activité, balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher l'écran de données suivant.
- Après avoir sélectionné une activité, sélectionnez pour afficher les paramètres et les options de cette activité.
- Différenciez bien chaque action lorsque vous effectuez une sélection de menu.

## Verrouillage et déverrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran tactile afin d'éviter les fausses manipulations.

**REMARQUE :** vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 16*).

1 Maintenez enfoncé pour afficher le menu des commandes.

2 Sélectionnez .

L'écran tactile se verrouille et ne répond pas au toucher, tant qu'il n'est pas déverrouillé.

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

## Configuration de votre montre

Pour tirer pleinement parti des fonctions de la Lily 2 Active, procédez comme suit.

- Coupez la montre avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect™ (*Couplage du téléphone, page 36*).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ (*Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 15*).
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité, page 38*).
- Configurez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 46*).

## Activités

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

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

## Démarrage d'une activité

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Si c'est la première fois que vous démarrez une activité, sélectionnez la case à côté de chaque activité pour l'ajouter à vos favoris, puis sélectionnez .
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
  - Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
- 4 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).
- 5 Appuyez sur  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 48).
- Appuyez sur  pour enregistrer des circuits, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher des écrans de données supplémentaires (*Personnalisation des options d'activité*, page 12).

## Arrêt d'une activité

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

## Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Personnalisation des options d'activité*, page 12).

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

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

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

## Activités en salle

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités (*Personnalisation des options d'activité*, page 12).

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.

## Enregistrement de vos activités de danse fitness

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

2 Sélectionnez **Danse fitness**.

La première fois que vous sélectionnez l'activité de danse fitness, vous devez sélectionner votre type de danse.

3 Sélectionnez  pour configurer les alertes, le type de danse et le nombre de chansons.

4 Sélectionnez **Alarmes** pour configurer les alertes de fréquence cardiaque, de durée et de calories.

5 Sélectionnez **Type de danse** pour définir le type de danse.

6 Sélectionnez **Nombre de chansons** pour inclure des pauses entre les chansons ou arrêter de compter les chansons.

7 Appuyez sur  pour revenir à l'écran du chronomètre d'activité.

8 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

9 Commencez votre première danse.

10 Faites glisser votre doigt pour afficher des écrans de données supplémentaires (facultatif).

11 Appuyez sur  pour terminer une chanson.

12 Si vous incluez des temps de repos entre les chansons, sélectionnez  pour commencer la chanson suivante.

13 Répétez les étapes 11 à 12 jusqu'à ce que l'activité soit terminée.

14 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité ([Arrêt d'une activité, page 3](#)).

## Enregistrement d'une activité de respiration

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

2 Sélectionnez **Exercice de respiration**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Cohérence** pour atteindre un état de vigilance calme.
- Sélectionnez **Détente/Concentr.** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit.
- Sélectionnez **Détente et concentration (court)** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit quand vous avez peu de temps.
- Sélectionnez **Tranquillité** pour réduire votre niveau de stress et vous préparer à dormir.

4 Appuyez sur  pour lancer l'activité.

5 Suivez les instructions à l'écran pendant que la montre vous guide tout au long des exercices de respiration.

6 Appuyez sur  pour passer à l'étape suivante de l'exercice de respiration.

7 Appuyez sur  pour arrêter l'activité ([Arrêt d'une activité, page 3](#)).

Votre niveau de stress change et le nombre de respirations par minute s'affiche.

## 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.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Musculation**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Commencez votre première série.  
Par défaut, la montre compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions. Vous pouvez désactiver le décompte des répétitions dans les paramètres de l'activité ([Personnalisation des options d'activité, page 12](#)).
- ASTUCE :** la montre ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.
- 5 Appuyez sur  pour terminer la série.  
La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.
- 6 Si besoin, modifiez le nombre de répétitions, puis sélectionnez  pour ajouter le poids utilisé pour la série.
- 7 Lorsque vous avez fini de vous reposer, appuyez sur  pour démarrer votre série suivante.
- 8 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 9 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez .

### Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

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

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

**REMARQUE :** les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.

- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.
- Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.

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

## Enregistrement d'une activité HIIT

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **HIIT**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Personnalisé** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
- Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.

4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.

5 Appuyez sur  pour lancer la première répétition.

La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.

6 Si nécessaire, appuyez sur  pour passer manuellement à la répétition suivante ou au temps de repos.

7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.

8 Sélectionnez .

## 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 3).

2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre Lily 2 Active enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi) de données.

3 Après votre course, appuyez sur .

4 Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.

5 Sélectionner une option :

- Pour le premier étalonnage, saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.
- Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, faites glisser l'écran vers le haut, sélectionnez , puis saisissez la distance parcourue sur tapis de course sur votre montre.

## Pratique de la natation

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Nat. piscine**.

Lors de la première utilisation de l'activité Piscine, vous devez sélectionner la taille du bassin.

3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

4 Commencez à nager.

La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.

5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité (*Arrêt d'une activité*, page 3).

## Définition de la taille de la piscine

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez  > Nat. piscine > ••• > Taille de la piscine.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine.

## 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. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

## Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et le vélo, sont préchargées sur la montre Lily 2 Active. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur.

### Prêt... Partez

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre course à pied, vous devez coupler le capteur avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).

- 1 Installez vos capteurs sans fil, comme un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif).
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sélectionnez Course à pied.
- 4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Appuyez sur  pour enregistrer des circuits (facultatif) ([Marquage de circuits, page 12](#)).
- 9 Balayez l'écran à gauche ou à droite pour faire défiler les écrans de données.
- 10 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez ✓.

### Prêt... Partez !

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre activité, vous devez coupler le capteur avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).

- 1 Coupez vos capteurs sans fil, un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de vitesse ou un capteur de cadence par exemple (facultatif).
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sélectionnez Vélo.
- 4 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 5 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 7 Démarrez votre activité.
- 8 Balayez l'écran à gauche ou à droite pour faire défiler les écrans de données.
- 9 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez ✓.

## Enregistrement d'une activité de ski ou de snowboard

- 1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
- 2 Appuyez sur  pour enregistrer une descente.
- 3 Balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher les détails de votre descente actuelle ainsi que le nombre total de descentes.  
Ces données incluent le temps, la distance parcourue, la vitesse maximale et moyenne et la descente totale.
- 4 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité ([Arrêt d'une activité, page 3](#)).

## Golf

### Téléchargement de parcours de golf

Avant de jouer un parcours pour la première fois, vous devez le télécharger à partir de l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
- 2 Sélectionnez **Télécharger des parcours de golf** > .
- 3 Sélectionnez un parcours de golf.
- 4 Sélectionnez **Télécharger**.

Une fois le parcours téléchargé, il apparaît dans la liste des parcours de votre montre Lily 2 Active.

### Application Garmin Golf™

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Lily 2 Active et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous.

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

## Partie de golf

Avant de jouer au golf pour la première fois, vous devez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications sur votre smartphone (*Application Garmin Golf™*, page 8).

Avant de jouer au golf, vous devez charger la montre (*Chargement de la montre*, page 48).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Golf**.

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

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

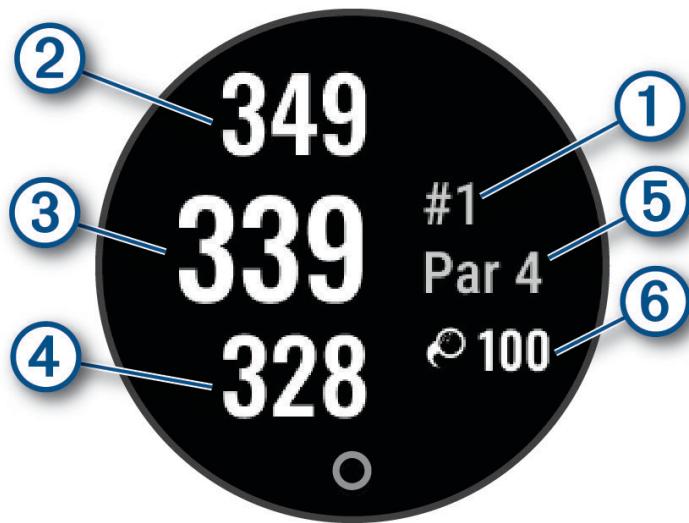
Les parcours sont mis à jour automatiquement.

4 Appuyez sur .

5 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.

6 Sélectionnez une zone de départ.

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



	Numéro du trou en cours
	Distance jusqu'au fond du green
	Distance jusqu'au milieu du green
	Distance jusqu'au début du green
	Par pour le trou
	Distance Garmin AutoShot™

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

## Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur  pour voir d'autres fonctions du menu golf.

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

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

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie (*Sauvegarde du score, page 11*).

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

**Dernier coup** : affiche des informations sur votre dernier coup.

**REMARQUE** : vous pouvez afficher les distances pour tous les coups détectés pendant la partie en cours. Si besoin, vous pouvez ajouter manuellement un coup (*Ajout manuel d'un coup, page 11*).

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours.

## Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez Layups.

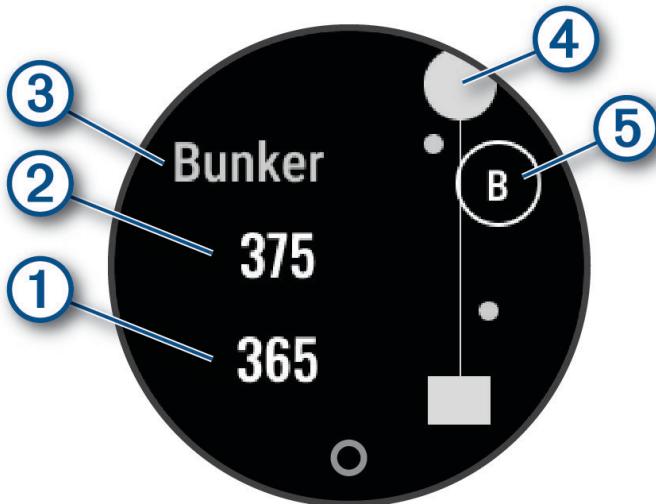
**REMARQUE** : les distances et les positions sont supprimées de la liste au fur et à mesure que vous les parcourez.

## Affichage des obstacles

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez Obstacles.



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

## Mesure d'un tir avec Garmin AutoShot

Chaque fois que vous jouez un coup sur le fairway, la montre enregistre la distance de votre coup pour que vous puissiez la consulter plus tard ([Affichage de l'historique des coups, page 11](#)). Les putts ne sont pas détectés.

- 1 Pour optimiser la détection des tirs pendant que vous jouez, portez votre montre à votre poignet avant.

Lorsque la montre détecte un coup, votre distance par rapport à la position du coup s'affiche ① sous le par.



- 2 Jouez le coup suivant.

La montre enregistre la distance de votre dernier coup.

## Ajout manuel d'un coup

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

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

## Sauvegarde du score

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

## Affichage de l'historique des coups

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

## Affichage du résumé de votre partie

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

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Résumé de la partie**.
- 3 Balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher plus d'informations.

## Fin d'une partie

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Terminer partie**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez .
  - Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez .
  - Pour reprendre la partie, sélectionnez .

## Health Snapshot™

La fonction Health Snapshot est une activité sur votre montre qui enregistre plusieurs mesures de santé 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. Vous pouvez ajouter l'activité Health Snapshot à la liste de vos activités favorites (*Personnalisation des options d'activité*, page 12).

## Personnalisation des options d'activité

Vous pouvez choisir des activités à afficher sur votre montre.

- 1 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez **Options d'activité > Modifier**.
- 2 Sélectionnez les activités à afficher sur votre montre.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une activité pour personnaliser ses paramètres, comme les alertes et les champs de données.

## Marquage de circuits

Vous pouvez configurer votre montre de manière à utiliser la fonction Auto Lap®, qui marque automatiquement un circuit à chaque kilomètre ou mile parcouru. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

**REMARQUE :** la fonction Auto Lap n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez **Options d'activité**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Auto Lap**.

## Personnalisation de la liste d'activités

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour ajouter une activité ou application, sélectionnez **Ajouter**.
  - Pour supprimer une activité ou application, sélectionnez l'activité ou application en question, puis sélectionnez **Supprimer**.
  -

**REMARQUE :** pour réorganiser la liste, sélectionnez une activité ou une application, sélectionnez Réorganiser, puis suivez les instructions à l'écran dans l'application Garmin Connect (*Paramètres Garmin Connect*, page 47).

## 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.

## Modification du cadran de montre

Vous pouvez choisir parmi plusieurs cadrants de montre préchargés.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrants de montre disponibles.
- 4 Sélectionnez l'icône d'engrenage pour modifier les données sur le cadran de la montre (facultatif).
- 5 Sélectionnez .
- 6 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

## Menu de contrôle

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 16*).

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé.

Icône	Nom	Description
	Alarmes	Pour ajouter ou modifier une alarme ( <i>Définition d'une alarme</i> , page 40).
	Assistance	Pour envoyer une demande d'assistance ( <i>Demande d'assistance</i> , page 39).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <i>Personnalisation des paramètres d'affichage</i> , page 45).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <i>Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils</i> , page 31).
	Ne pas déranger	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 ( <i>Utilisation du mode Ne pas déranger</i> , page 38).
	Garmin Pay	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre ( <i>Garmin Pay</i> , page 14).
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Musique	Pour contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone.
	Notifications	Pour afficher les notifications de votre smartphone.
	Téléphone	Pour activer ou désactiver la technologie Bluetooth® et la connexion à votre smartphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil.
	Chronomètre	Pour démarrer le chronomètre ( <i>Utilisation du chronomètre</i> , page 40).
	Synchroniser	Pour synchroniser votre montre avec votre smartphone couplé.
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Compte à rebours	Pour définir un compte à rebours ( <i>Démarrage du compte à rebours</i> , page 41).

## 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](http://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.

## 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.

## 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.

**REMARQUE :** vous pouvez personnaliser le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 16](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.

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

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

## 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 Lily 2 Active.
  - 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 Lily 2 Active, 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 Lily 2 Active, vous devrez saisir le nouveau code.

## **Personnalisation du menu des commandes**

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu dans le menu des commandes.

**1** À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.

Le menu des commandes s'affiche.

**2** Maintenez la touche  enfoncée.

Le menu des commandes passe en mode de modification.

**3** Sélectionner une option :

- Pour modifier l'emplacement d'une option de menu dans le menu des commandes, faites-la glisser vers son nouvel emplacement.
- Faites glisser une option vers  pour la supprimer du menu des commandes.

**4** Si besoin, sélectionnez  pour ajouter une option au menu des commandes.

**REMARQUE :** cette option est disponible seulement après avoir retiré au moins une option du menu des commandes.

## **Widgets**

Votre montre est fournie avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Vous pouvez balayer l'écran tactile pour faire défiler les widgets. Certains widgets nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

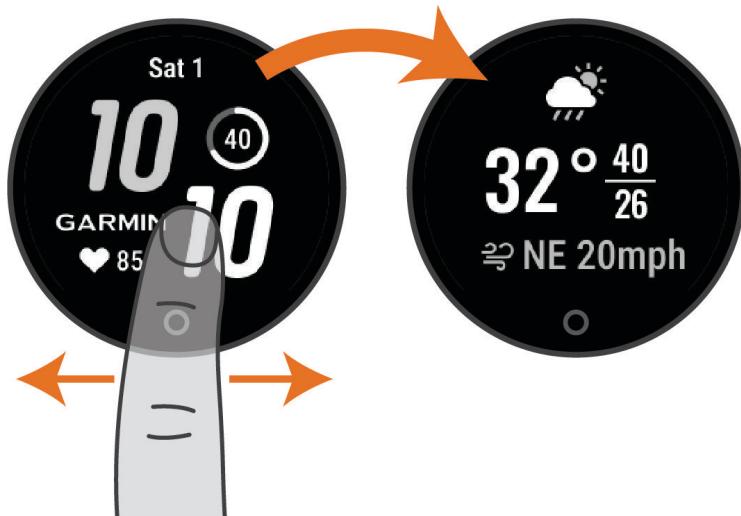
**REMARQUE :** vous pouvez personnaliser la série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 18*).

Cadran de montre	Le cadran de la montre affiche l'heure et la date actuelles. L'heure et la date sont réglées automatiquement quand la montre se synchronise avec votre compte Garmin Connect.
Body Battery	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.
Exercice de respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. La montre mesure votre fréquence respiratoire pendant que vous êtes inactif pour détecter toute anomalie et son évolution en fonction du niveau de stress.
Calendrier	Futurs rendez-vous à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Le nombre de calories totales brûlées pour la journée, y compris les calories actives et les calories au repos.
Distance	La distance parcourue en kilomètres ou en miles pour la journée.
Garmin Coach	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin® sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Aperçu santé	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 ( <i>Health Snapshot</i> ™, page 12).
Statistiques de santé	Résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress et le niveau de Body Battery.
Fréquence card.	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi qu'une moyenne de votre fréquence cardiaque au repos sur sept jours.
Statut de la variabilité de la fréquence cardiaque	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit ( <i>État de variabilité de la fréquence cardiaque</i> , page 20).
Hydratation	La quantité totale d'eau consommée et votre objectif pour la journée.
Minutes intensives	Le nombre total et l'objectif de minutes intensives pour la semaine.
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière partie de golf Dernier parcours Dernière course Dernière session de musculation Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Commandes musicales	Les commandes du lecteur audio sur votre téléphone.
Ma journée	Résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les pas, les minutes intensives et le sommeil.

Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller.
Notifications	Les notifications en provenance de votre téléphone, telles que les appels, les SMS et les mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone.
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer un relevé de SpO2 manuel.
Sommeil	Vos données de sommeil pour la nuit précédente, y compris la durée totale de sommeil. ( <a href="#">Suivi du sommeil, page 24</a> )
Étapes	Le nombre total de pas effectués et votre objectif pour la journée. La montre analyse vos performances et vous suggère un nouvel objectif de pas chaque jour.
Stress	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 de stress est bas.
Météo	Les prévisions météo et de température provenant d'un téléphone couplé.
Santé féminine	État de votre cycle menstruel mensuel actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens. Vous pouvez également suivre votre grossesse avec les mises à jour hebdomadaires et les informations de santé.

## Affichages des widgets et des menus

- À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé pour afficher le menu principal.
- À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour afficher les widgets.



- Appuyez sur chaque widget et faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour afficher des données supplémentaires.

## Personnalisation de la série des widgets

- Balayez l'écran pour afficher un widget.
- Maintenez la touche  enfoncée.
- Sélectionnez **Gérer le widget**.
- Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un widget à la série.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer un widget de la série.

## Widget Statistiques de santé

Le widget Statistiques de santé fournit un aperçu rapide de vos données de santé. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress et le niveau de Body Battery.

**REMARQUE :** vous pouvez sélectionner chaque métrique pour afficher des informations supplémentaires.

### 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 19*).

### Affichage du widget Body Battery

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

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

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 18*).

**2** Appuyez sur l'écran tactile pour afficher le graphique de Body Battery.

Le graphique présente votre activité Body Battery récente ainsi que les valeurs haute et basse des trois dernières heures.

**3** Appuyez sur l'écran tactile pour voir vos niveaux bas et élevés depuis minuit.

**4** Balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher votre niveau de Body Battery avec des données de stress et vos facteurs de Body Battery.

### 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 widget Niveau de stress

Le widget du niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel.

**1** Balayez l'écran pour afficher le widget du niveau de stress.

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 18*).

**2** Appuyez sur l'écran tactile pour afficher le graphique du niveau de stress.

Le graphique du niveau de stress affiche vos relevés de stress, ainsi que les valeurs haute et basse pour les trois dernières heures.

**3** Appuyez sur l'écran tactile pour voir vos niveaux bas et élevés depuis minuit.

**4** Balayez l'écran pour afficher votre niveau de stress global au cours des sept derniers jours et le temps passé au repos ou à chaque niveau de stress.

## 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.



État	Description
Équilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours se situe dans votre plage de référence.
Déséquilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours est supérieure ou inférieure à votre plage de référence.
Basse	Votre VFC moyenne sur sept jours est bien inférieure à votre plage de référence.
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.

## Utilisation du widget de suivi de l'hydratation

Le widget de suivi de l'hydratation affiche votre consommation de liquide ainsi que votre objectif d'hydratation quotidien.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de l'hydratation.
- 2 Sélectionnez pour chaque volume de liquide consommé (1 tasse, 8 onces ou 250 ml).

**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser vos paramètres d'hydratation, par exemple les unités utilisées et l'objectif quotidien, sur votre compte Garmin Connect.

**ASTUCE :** vous pouvez définir un rappel d'hydratation ([Paramètres et alertes de santé et de bien-être, page 28](#)).

## Santé féminine

### Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez enregistrer des symptômes physiques sur votre montre, ainsi que la libido, l'activité sexuelle, les jours d'ovulation et plus encore ([Enregistrement des informations sur le cycle menstruel, page 21](#)). 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 widgets.

### Enregistrement des informations sur le cycle menstruel

Avant de pouvoir enregistrer des informations liées à votre cycle menstruel sur votre montre Lily 2 Active, vous devez configurer le suivi du cycle menstruel dans l'application Garmin Connect.

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

### Suivi de grossesse

La fonction de suivi de grossesse affiche chaque semaine des informations sur la progression de votre grossesse et fournit des conseils de santé et d'alimentation. Vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer les symptômes physiques et émotionnels, les mesures de glycémie et les mouvements du bébé ([Enregistrement de vos informations de grossesse, page 22](#)). Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

## Enregistrement de vos informations de grossesse

Avant de pouvoir enregistrer vos informations, vous devez configurer le suivi de grossesse dans l'application Garmin Connect.

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



- 2 Appuyez sur l'écran tactile.

- 3 Sélectionner une option :

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

- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Commande de la lecture de musique

Le widget des commandes de la musique vous permet de contrôler la musique sur votre smartphone à l'aide de votre montre Lily 2 Active. Le widget contrôle l'application de lecteur audio actuellement active ou la plus récemment utilisée sur votre smartphone. Si aucun lecteur multimédia n'est actif, le widget n'affiche aucune information de suivi et vous devez démarrer la lecture à partir de votre téléphone.

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
- 2 Sur votre montre Lily 2 Active, balayez l'écran pour afficher le widget des commandes de la musique.

## Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur l'écran tactile pour afficher le rapport, qui peut inclure la météo, la Body Battery, le nombre de pas, des informations sur la santé des femmes, les événements du calendrier et des informations sur le sommeil.

**REMARQUE :** vous pouvez personnaliser les informations de votre rapport matinal (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 23*).

Vous pouvez personnaliser votre nom d'affichage sur votre compte Garmin Connect (*Paramètres de profil utilisateur Garmin Connect, page 47*).

## Personnalisation de votre rapport matinal

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

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Rapport matinal**.
- 3 Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
- 4 Sélectionnez **Options**.
- 5 Sélectionnez une option pour l'inclure ou l'exclure de votre rapport matinal.

## Configuration du raccourci du bouton tactile

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Raccourci > Maintenir le doigt sur le bouton tactile**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez un raccourci.
  - Sélectionnez **Désactiver** pour désactiver la fonction du bouton tactile.

# Entraînement

## Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

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

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

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

## Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre Lily 2 Active via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge®, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre Lily 2 Active.

Synchronisez votre montre Lily 2 Active 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 23](#)).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Lily 2 Active.

## Suivi des activités

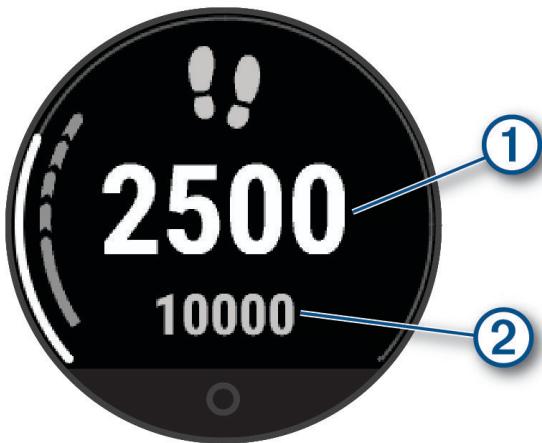
La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, la distance parcourue, les minutes d'intensité, les calories brûlées et les statistiques de sommeil pour chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories liées à la dépense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

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

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

## Objectif automatique

Votre montre crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, la montre enregistre votre progression ① par rapport à votre objectif quotidien ②.



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

## Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, un message s'affiche. La montre vibre aussi si les vibrations sont activées ([Paramètres système, page 44](#)).

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

## Activation de l'alarme invitant à bouger

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

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez indiquer vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect. Les statistiques de sommeil incluent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pourrez consulter des statistiques de sommeil détaillées 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 38](#)).

## Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compteGarmin Connect .  
Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.  
Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre Lily 2 Active ([Widgets, page 16](#)).

## Enregistrement d'une sieste

- 1 Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour afficher le widget Siestes.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour définir un minuteur pour votre sieste, sélectionnez ✓.
  - Pour faire une sieste sans minuteur, sélectionnez ✗.

## Variations de la respiration

Le capteur optique de fréquence cardiaque de la Lily 2 Active est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui peut détecter toute variation du pourcentage de saturation en oxygène pendant que vous dormez la nuit pour vous alerter en cas d'apnée potentielle du sommeil. Lorsque vous mesurez votre SpO<sub>2</sub> pendant la nuit, l'appareil vous indique si votre pourcentage de SpO<sub>2</sub> chute de plus de 3 % pendant plus de 10 secondes. C'est ce qu'on appelle une variation de la respiration. L'appareil calcule toutes les variations de la respiration qui se produisent pendant une période d'une heure pour vous donner un niveau de gravité basé sur les critères de diagnostic de l'apnée du sommeil de l'American Academy of Sleep Medicine.

**REMARQUE :** vous devez activer le suivi du sommeil avec oxymètre de pouls pour détecter les variations de la respiration ([Activation du suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil, page 33](#)).

Niveau de gravité	Nombre d'événements de variation respiratoire
Aucun	Moins de 5
Basse	De 5 à 15
Moyen	De 15 à 30
Élevée	Plus de 30

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

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre série de résumés de widget ([Personnalisation de la série des widgets, page 18](#)).

Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les variations de la respiration, y compris une tendance sur plusieurs jours. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## 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 Lily 2 Active 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<sup>®</sup>

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

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

## Activation de l'auto-évaluation

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

- 1 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez **Options d'activité**.
- 2 Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE :** cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Sélectionnez **Auto-évaluation**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour faire l'auto-évaluation uniquement après les entraînements, sélectionnez **Entraînements uniquement**.
  - Pour faire l'auto-évaluation après chaque activité, sélectionnez **Toujours**.

## Paramètres du suivi des activités

Vous pouvez mettre à jour certains paramètres de suivi des activités sur la montre. Vous devez mettre à jour vos minutes intensives hebdomadaires et votre objectif de pas dans l'application Garmin Connect.

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

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

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

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

## Désactivation du suivi des activités

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi activités > État > Désactivé**.

## Entraînements

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

**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 options d'activité, page 12*).

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 27*).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

## Début d'un entraînement

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez une activité.

3 Sélectionnez  > **Entraînements**.

4 Sélectionnez un entraînement.

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

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

6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, la montre affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif). Vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour voir les données de l'entraînement en cours.

## Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 35*).

1 Sélectionnez une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez .
- Rendez-vous sur [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## 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 35*), puis coupler la montre Lily 2 Active avec un smartphone compatible.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .

2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Programmes d'entraînement**.

3 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.

4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

5 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.

## Programmes Adaptive Training

Il y a un programme Adaptive Training sur votre compte Garmin Connect et Garmin Coach pour y intégrer vos objectifs d'entraînement. Par exemple, en répondant à quelques questions vous pouvez trouver un programme qui vous aidera à vous préparer pour une course de 5 km. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course. Quand vous démarrez un programme, le résumé du widget Garmin Coach s'ajoute à la série de résumés de widget présente sur votre montre Lily 2 Active.

### Démarrage de l'entraînement du jour

Une fois que vous avez envoyé un programme d'entraînement à votre montre, le résumé du widget Garmin Coach s'affiche dans votre série de résumés de widget.

- 1 Sur le cadran de montre, faites glisser votre doigt pour afficher le résumé du widget Garmin Coach.
- 2 Sélectionnez le résumé de widget.  
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.
- 3 Sélectionnez un entraînement.
- 4 Sélectionnez **Afficher** pour afficher les étapes de l'entraînement, puis faites glisser votre doigt vers la droite quand vous avez fini de visualiser les étapes (facultatif).
- 5 Sélectionnez **Faire entraînement**.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Affichage des entraînements programmés

Vous pouvez voir les entraînements programmés dans votre calendrier d'entraînement et démarrer un entraînement.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.
- 4 Sélectionnez **Calendrier d'entraînement**.  
Vos entraînements programmés apparaissent, triés par date.
- 5 Sélectionnez un entraînement.
- 6 Faites défiler pour afficher les étapes de l'entraînement.
- 7 Appuyez sur  pour lancer l'entraînement.

## Paramètres et alertes de santé et de bien-être

Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Santé et bien-être**.

**FC poignet** : reportez-vous à [Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale](#), page 30.

**Alarme invitant à bouger** : active la fonction Alarme invitant à bouger ([Utilisation de l'alarme invitant à bouger](#), page 24).

**Alertes d'effort** : vous avertit lorsque des périodes de stress ont déchargé votre Body Battery ([Affichage du widget Niveau de stress](#), page 19).

**Alertes de repos** : vous avertit après une période de repos et indique son impact sur votre Body Battery ([Body Battery](#), page 19).

**Récapitulatif quotidien** : 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'activités sur votre Body Battery ([Affichage du widget Body Battery](#), page 19).

**Objectifs** : vous permet d'activer et de désactiver les alertes d'objectif, ou de les activer pendant une utilisation générale en dehors d'une activité. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

**Alertes d'hydratation** : permet d'activer et de désactiver les alertes d'hydratation.

## Fonctions de fréquence cardiaque

La montre Lily 2 Active vous permet de consulter vos données de fréquence cardiaque mesurées au poignet.

	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.
	Émet une alerte lorsque votre fréquence cardiaque dépasse un certain nombre de battements par minute ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité.
	Permet de surveiller la saturation de l'oxygène dans votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. <b>REMARQUE :</b> le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de la montre.
	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.
	Affiche votre VO <sub>2</sub> max actuelle, qui représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore.

## Fréquence cardiaque au poignet

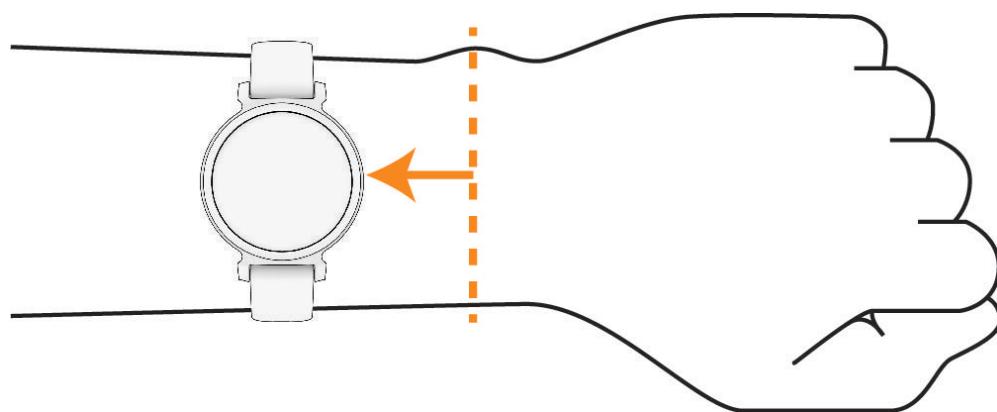
### Port de la montre

#### ATTENTION

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

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

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



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

- Voir [Dépannage, page 51](#) 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 34](#) pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

**REMARQUE :** dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

## Affichage du widget Fréquence cardiaque

Le widget Fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Pour en savoir plus sur la précision de la fréquence cardiaque, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Sur le cadran de montre, balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher le widget de la fréquence cardiaque.  
**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets, page 18](#)).
- 2 Sélectionnez le widget pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les trois dernières heures.
- 3 Sélectionner une option :
  - Touchez le graphique, puis faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour naviguer dans le graphique.
  - Balayez l'écran à gauche ou à droite pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des sept derniers jours.

## 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.

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

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

## Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils

Vous pouvez diffuser votre fréquence cardiaque depuis votre montre Lily 2 Active et la consulter sur vos appareils Garmin couplés. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge pendant que vous pédalez.

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

- 1 Maintenez  enfoncé pour ouvrir le menu des commandes.

**REMARQUE :** vous pouvez personnaliser le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 16](#)).

- 2 Sélectionnez .

- 3 Appuyez sur .

La montre Lily 2 Active commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

**REMARQUE :** l'heure s'affiche à l'écran pendant la diffusion des données de fréquence cardiaque.

- 4 Coupez votre montre Lily 2 Active avec votre appareil compatible Garmin ANT+®.

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

- 5 Répétez les étapes 1 à 3 pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

## Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > 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. Vous pouvez effectuer un relevé manuel à partir du résumé Oxymètre de pouls.

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

## 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 thoracique avec la montre. Les données de fréquence cardiaque fournies par la ceinture cardio-fréquencemètre textile ne sont disponibles que pendant une activité.

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

**REMARQUE :** si vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet vous désactivez également la fonction de détection du poignet pour les paiements Garmin Pay, et vous devez entrer un code avant de pouvoir payer ([Garmin Pay, page 14](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .

- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > FC au poignet > État > Désactivé**.

Certains voyants de capteurs peuvent clignoter après la mise hors tension du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également saisir manuellement 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 la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Zones de fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrer votre fréquence cardiaque maximale.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez **FC au repos**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utiliser la moyenne** pour utiliser votre fréquence cardiaque moyenne au repos à partir de la montre.
  - Sélectionnez **Régler sur valeurs personnalisées** pour définir une fréquence cardiaque au repos personnalisée.
- 7 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 8 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
  - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
- 9 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

## Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 32*) 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.

## Oxymètre de pouls

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

Sur votre montre, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO<sub>2</sub>. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours (*Activation du suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil, page 33*). Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

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

Vous pouvez à tout moment démarrer manuellement un relevé de SpO<sub>2</sub> sur votre montre. La précision de ces relevés dépend de votre flux sanguin, de la position de la montre sur votre poignet et de vos mouvements (*Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls, page 34*).

- 1 Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.  
La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- 2 Balayez l'écran pour afficher le widget de l'oxymètre de pouls.
- 3 Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- 4 Restez immobile.

La montre affiche le niveau de saturation en oxygène de votre sang sous la forme d'un pourcentage.

**REMARQUE :** vous pouvez activer et consulter les données de SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Activation du suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil, page 33*).

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

Avant de pouvoir utiliser le suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil, vous devez définir votre montre Lily 2 Active en tant qu'appareil principal sur votre compte Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés, page 23*).

Vous pouvez configurer votre appareil de façon à ce qu'il mesure le niveau d'oxygène dans votre sang, c'est-à-dire la SpO<sub>2</sub>, pendant au maximum 4 heures lorsque vous dormez (*Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls, page 34*).

**REMARQUE :** si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO<sub>2</sub> peuvent être anormalement bas.

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > Suivi de la SpO<sub>2</sub> pendant le sommeil**.
- 3 Sélectionnez le bouton pour activer le suivi.

## **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.

## **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 votre résistance cardiovasculaire et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. La montre Lily 2 Active nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

Sur la montre, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre et d'une description. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez voir d'autres détails sur l'estimation de votre VO2 max.

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 56](#)) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### **Consultation de l'estimation de votre VO2 max.**

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

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > VO2 max.**

Si vous avez déjà enregistré une marche rapide ou une course chronométrée de 15 minutes, l'estimation de votre VO2 max. peut s'afficher. La montre met à jour l'estimation de votre VO2 max. chaque fois que vous terminez une course ou une marche chronométrées.
- 3 Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour obtenir votre estimation de VO2 max.

Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 4 Pour lancer manuellement un test de VO2 max. et obtenir une estimation à jour, appuyez sur le relevé actuel et suivez les instructions.

La nouvelle estimation de votre VO2 max. s'affichera sur votre montre.

## Affichage de l'âge physique

Pour que la montre puisse calculer précisément votre âge physique, vous devez remplir votre profil utilisateur dans l'application Garmin Connect.

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

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Âge physique.**

## Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre téléphone compatible (*Couplage du téléphone, page 36*).

### Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur votre compte Garmin Connect. Votre compte Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos proches. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, marches, sessions de vélo et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous couplez votre montre avec votre smartphone à l'aide de l'application Garmin Connect ou en vous rendant sur [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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

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



**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.

## Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect

Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect chaque fois que vous ouvrez l'application. Régulièrement, votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données à tout moment.

- 1 Approchez votre montre de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Connect.  
**ASTUCE :** vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.
- 3 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Système > Téléphone > Synchroniser**.
- 5 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 6 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

## Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

Avant de pouvoir synchroniser vos données avec l'application Garmin Connect sur votre ordinateur, vous devez installer l'application Garmin Express™ (*Configuration de Garmin Express, page 36*).

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Express.  
La montre passe en mode stockage de grande capacité.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 4 Affichez vos données sur votre compte Garmin Connect.

## 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](http://www.garmin.com/express).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Couplage du téléphone

Pour que vous puissiez configurer votre montre Lily 2 Active, celle-ci doit être couplée 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 jusqu'à maintenant, vous pouvez maintenir enfoncé , puis sélectionner **Système > Téléphone > Coupler un téléphone** pour passer manuellement en mode couplage.
- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

## Affichage des notifications

Quand votre montre est couplée à l'application Garmin Connect, vous pouvez afficher les notifications de votre smartphone sur votre montre, notamment les SMS et les e-mails.

- 1 Faites glisser votre doigt pour afficher le widget de notifications.
- 2 Sélectionnez une notification.  
**ASTUCE :** balayez l'écran pour afficher les notifications plus anciennes.
- 3 Appuyez sur l'écran tactile et sélectionnez  pour ignorer la notification.

## Réponse à un message texte

**REMARQUE :** cette fonction est disponible uniquement avec les téléphones Android™.

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre montre Lily 2 Active, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages.

**REMARQUE :** cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Les limites de SMS et les frais habituels peuvent s'appliquer. Pour plus d'informations, contactez votre opérateur mobile.

**1** Faites glisser votre doigt pour afficher le widget de notifications.

**2** Sélectionnez une notification de message texte.

**3** Appuyez sur l'écran tactile pour voir les options de notification.

**4** Appuyez sur .

**5** Sélectionnez un message dans la liste.

Votre téléphone envoie le message sélectionné sous la forme d'un SMS.

## Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Lily 2 Active.

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**.

## Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre Lily 2 Active avec un téléphone compatible ([Couplage du téléphone, page 36](#)).

**1** Maintenez enfoncé .

**2** Sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes > Smart Notifications**.

**3** Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Utilisation générale** afin de définir les préférences pour les notifications qui s'affichent en mode montre.
- Sélectionnez **Lors d'activité** pour définir les préférences de notifications qui apparaissent lors de l'enregistrement d'une activité.
- Sélectionnez **Pendant sommeil** pour activer ou désactiver l'option **Ne pas déranger**.
- Sélectionnez **Confidentialité** pour définir une préférence de confidentialité.

## 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 16](#)).

**1** Maintenez  enfoncé pour afficher le menu des commandes.

**2** Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Lily 2 Active.

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

## Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre Lily 2 Active affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .

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

- Pour refuser l'appel, sélectionnez .

## Localisation de votre téléphone

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

- 1 Maintenez enfoncé .

- 2 Sélectionnez .

Les indicateurs d'intensité du signal des satellites s'affichent sur l'écran Lily 2 Active, et une alerte sonore retentit sur votre téléphone. Les indicateurs augmentent à mesure que vous vous rapprochez de votre téléphone.

- 3 Appuyez sur  pour arrêter la recherche.

## Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver les vibrations et l'affichage pour les alertes et les notifications (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 45*). par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

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

## 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 Lily 2 Active 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](http://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).

## 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.

## 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 39](#)). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.  
L'écran du compte à rebours s'affiche.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une option avant la fin du compte à rebours :
  - Pour envoyer un message personnalisé avec votre demande, sélectionnez .
  - Pour annuler le message, sélectionnez .

## Détection d'incident

### ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence.

### AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 39](#)). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

## Activation et désactivation de la détection d'incident

- 1 Maintenez  enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité.

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

Lorsque votre montre Lily 2 Active 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 montre 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.

## Activation et arrêt de LiveTrack

Avant de pouvoir démarrer votre première session LiveTrack, vous devez configurer des contacts dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts, page 40](#)).

**REMARQUE :** vous devez activer LiveTrack dans l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack**.
- 2 Sélectionnez **Démarrage automatique** > **Activé** pour votre montre.
- 3 Maintenez enfoncé pour afficher le menu.
- 4 Sélectionnez **Paramètres** > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack**.
- 5 Sélectionnez **Désactivé** pour arrêter LiveTrack.

## Ajout de contacts

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre montre Lily 2 Active ([Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 36](#)).

## Horloges

### Définition d'une alarme

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Alarme** > .
- 3 Entrez une heure.
- 4 Sélectionnez l'alarme.
- 5 Sélectionnez **Répéter** et choisissez une option.

### Suppression d'une alarme

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Alarme**.
- 3 Sélectionnez une alarme, puis sélectionnez **Supprimer**.

### Utilisation du chronomètre

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

## Démarrage du compte à rebours

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

## 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 .
- 2 Sélectionnez Horloges > Heure > Synchronisation de l'heure.
- 3 Patientez pendant que la montre localise les satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 53](#)).

## Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque la montre Lily 2 Active est couplée à un smartphone.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez Horloges > Heure > Source de l'heure > Manuel.
- 3 Sélectionnez Heure, puis saisissez l'heure.

## 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 42](#)). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des options d'activité, page 12](#)). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Fréquence cardiaque	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.
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 circonference de votre roue ( <a href="#">Etalonnage de votre capteur de vitesse, page 43</a> ).

## Couplage de vos capteurs sans fil

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

- 1 Mettez le moniteur de fréquence cardiaque, installez le capteur ou appuyez sur le bouton pour activer le capteur.  
**REMARQUE :** pour plus d'informations sur le couplage, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre capteur sans fil.
- 2 Approchez la montre à moins de 3 m (10 pi) du capteur.  
**REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Paramètres > 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. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des options d'activité, page 12](#)).

## 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 Lily 2 Active 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 **Étalonner automatiquement**.

L'accessoire de fréquence cardiaque s'étalonnera chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Lily 2 Active 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 43](#)).

**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 6](#)).

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

- Mettez à jour le logiciel de votre montreLily 2 Active ([Mises à jour produit, page 50](#)).
  - 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 **Étalonner automatiquement**.
  - Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
  - Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 6](#)).
  - 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'étalement**.
- REMARQUE :** vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatiquement**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 6](#)).

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

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

- Coupez le capteur à votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).
- Réglez les dimensions de vos roues ([Étalonnage de votre capteur de vitesse, page 43](#)).
- Commencez un parcours ([Prêt... Partez !, page 7](#)).

## Étalonnage de votre capteur de vitesse

Pour pouvoir étalonner votre capteur de vitesse, vous devez coupler votre montre à un capteur de vitesse compatible ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 42](#)).

L'étalement manuel est facultatif et peut améliorer la précision.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Accessoires > Vitesse/Cadence > Dimensions des roues**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Auto** pour calculer automatiquement les dimensions de vos roues et étalonner votre capteur de vitesse.
  - Sélectionnez **Manuel** et saisissez les dimensions des roues pour étalonner manuellement votre capteur de vitesse ([Dimensions et circonférence des roues, page 57](#)).

# Personnalisation de votre montre

## Paramètres de la montre

Vous pouvez personnaliser certains paramètres sur votre montre Lily 2 Active. Des paramètres supplémentaires peuvent être personnalisés dans l'application Garmin Connect.

Maintenez  enfoncé pour afficher le menu, puis sélectionnez **Paramètres**.

**Raccourci** : permet de configurer un raccourci (*Configuration du raccourci du bouton tactile*, page 23).

**Notifications et alertes** : permet de régler les paramètres d'alerte (*Paramètres d'alerte*, page 44).

**Capteurs de la montre** : permet de régler les paramètres du capteur de fréquence cardiaque du poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 31) et les paramètres de suivi de la SpO2 pendant le sommeil (*Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil*, page 33), et d'étalonner le compas (*Etalonnage du compas*, page 47).

**Accessoires** : permet de coupler votre montre Lily 2 Active avec des capteurs sans fil (*Capteurs sans fil*, page 41).

**Profil utilisateur** : permet de régler les paramètres du profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 46).

**Sécurité et suivi** : permet de régler les fonctions de suivi et de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 38).

**Suivi activités** : permet de régler les paramètres de suivi des activités (*Suivi des activités*, page 24).

**Système** : permet de régler les paramètres système (*Paramètres système*, page 44).

## Paramètres d'alerte

Maintenez  enfoncé pour afficher le menu, puis sélectionnez **Paramètres > Notifications et alertes**.

**Smart Notifications** : permet de régler les paramètres des notifications Bluetooth de votre smartphone (*Activation des notifications Bluetooth*, page 37).

**Rapport matinal** : permet de régler les paramètres du rapport du matin (*Rapport matinal*, page 22).

**Santé et bien-être** : permet de régler les paramètres des alertes de santé et de bien-être (*Paramètres et alertes de santé et de bien-être*, page 28).

## Paramètres système

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

**Affichage** : définit la temporisation et la luminosité de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage*, page 45).

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

**Téléphone** : permet de coupler et de synchroniser votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 36).

**Format** : permet de régler les unités de mesure utilisées pour afficher des données (*Modification des unités de mesure*, page 45).

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

**Réinitialiser** : permet de rétablir les paramètres par défaut ou de supprimer les données personnelles et de réinitialiser les paramètres (*Restauration de tous les paramètres par défaut*, page 52).

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

**Info produit** : affiche l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

## Personnalisation des paramètres d'affichage

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Affichage**.
- 3 Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
- 4 Sélectionnez **Utilisation générale ou Lors d'activité**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
  - Sélectionnez **Sensibilité aux gestes** pour régler la sensibilité des gestes pour activer l'écran plus ou moins souvent.
  - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.
- 6 Sélectionnez **Pendnt sommeil**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Cadran de montre** pour que le cadran de la montre s'assombrisse pendant vos horaires de sommeil.
  - Sélectionnez **Luminosité** pour définir le niveau de luminosité de l'écran pendant vos horaires de sommeil.
  - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé pendant vos horaires de sommeil.

## 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 .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Format**.
- 3 Sélectionnez une option.
  - Sélectionnez **Unités** pour définir les unités de mesure principales de la montre.
  - Sélectionnez **Allure/vitesse** pour afficher votre allure ou votre vitesse en miles ou en kilomètres pendant une activité chronométrée.

## Définition d'un code sur votre montre

### AVIS

Si vous entrez le mauvais code trois fois, la montre se verrouille temporairement. Après cinq tentatives incorrectes, la montre se verrouille jusqu'à ce que vous réinitialisiez votre code dans l'application Garmin Connect. Si vous n'avez pas couplé votre montre avec votre téléphone, la montre supprime vos données et rétablit les paramètres par défaut.

Vous pouvez configurer un code pour la montre afin de sécuriser vos informations personnelles lorsque vous ne la portez pas. Si vous utilisez la fonction Garmin Pay, la montre utilise le même code à quatre chiffres que celui requis pour ouvrir votre portefeuille ([Garmin Pay, page 14](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Système > Code d'accès > Définir un code**.
- 3 Entrez un code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

## Modification du code sur votre montre

Vous devez connaître le code actuel de votre montre pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code ou si vous le saisissez mal à plusieurs reprises, vous devez le réinitialiser dans l'application Garmin Connect.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Système > Code d'accès > Changer de code.**
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres actuel.
- 4 Saisissez un nouveau code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

## Paramètres de l'heure

Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Horloges > Heure.**

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

**Source de l'heure** : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de l'heure affichée sur votre téléphone.

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

## Fuseaux horaires

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites ou synchronisation avec votre smartphone, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

## 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 différents paramètres : sexe, année de naissance, taille, poids, poignet où se trouve la montre et zones de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 32](#)). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur.**
- 3 Sélectionnez une option.

### Paramètres de genre

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

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

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

## Etalonnage 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 appareil a été étalonné 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 la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs de la montre > Compas > Démarrer l'étalement**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Paramètres Garmin Connect

Vous pouvez personnaliser les paramètres de votre montre, les options d'activité et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect ou sur le site web Garmin Connect. Vous pouvez également personnaliser certains paramètres sur votre montre Lily 2 Active.

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  > **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- Dans le widget Appareils de l'application Garmin Connect, sélectionnez votre montre.

Après avoir personnalisé les paramètres, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les modifications à votre montre (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 36*) (*Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 36*).

## Paramètres de profil utilisateur Garmin Connect

Dans le menu Garmin Connect de l'appareil, sélectionnez Profil utilisateur.

**VO2 max** : permet de voir votre VO2 max. actuelle et la date de sa dernière mise à jour (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max., page 34*).

**Âge physique** : permet de voir votre âge physique actuel (*Affichage de l'âge physique, page 35*).

**Nom d'affichage** : permet de définir le nom d'affichage utilisé dans votre rapport matinal et vos alertes (*Rapport matinal, page 22*).

**Sexe** : permet d'indiquer votre sexe (*Paramètres de genre, page 47*).

**Date de naissance** : permet d'indiquer votre date de naissance.

**Taille** : permet d'indiquer votre taille.

**Poids** : permet d'indiquer votre poids.

**Poignet** : permet de choisir le poignet auquel vous souhaitez porter la montre.

**Horaires de sommeil** : permet de définir vos horaires de sommeil (*Suivi du sommeil, page 24*).

**Zones de fréquence cardiaque** : permet d'estimer votre fréquence cardiaque maximale et de déterminer les zones de fréquence cardiaque personnalisées (*A propos des zones de fréquence cardiaque, page 31*).

## 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.

# Informations sur l'appareil

## Chargement de la montre

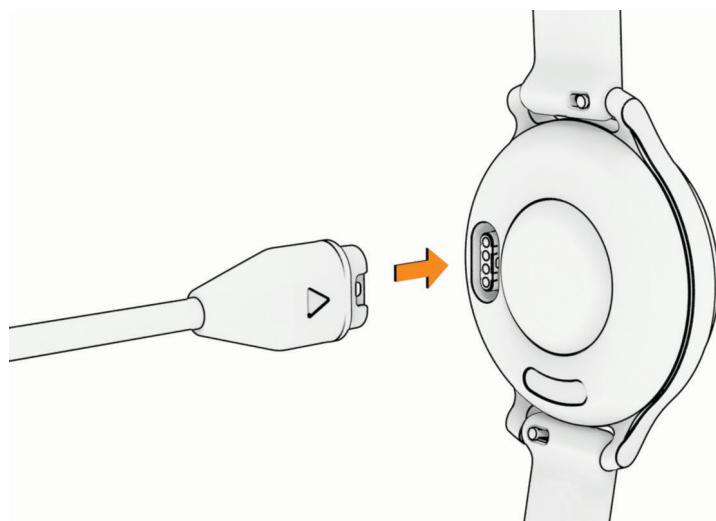
### AVERTISSEMENT

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 ([Nettoyage de la montre, page 49](#)).

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



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port USB-C® d'ordinateur ou un adaptateur secteur (5 V minimum output power).  
La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.
- 3 Si besoin, rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- 4 Déconnectez la montre lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

## Entretien du

### AVIS

Évitez 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.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

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](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

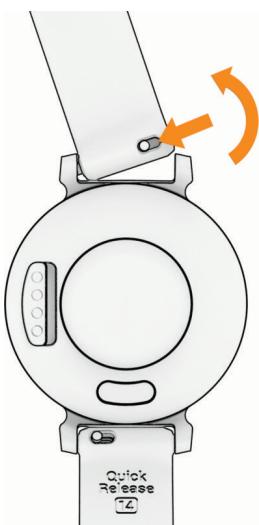
## Nettoyage des bracelets en cuir

- 1 Essuyez les bracelets en cuir à l'aide d'un chiffon sec.
- 2 Utilisez du baume pour cuir pour nettoyer les bracelets en cuir.

## Changement des bracelets

La montre est compatible avec les bracelets à dégagement rapide de 14 mm de large.

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



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

## Affichage des informations sur l'appareil

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Info produit**.

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

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

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Info produit**.

## Mises à jour produit

Votre montre recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'elle est connectée à l'aide de la technologie Bluetooth. Sur votre ordinateur, vous pouvez installer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Sur votre téléphone, vous pouvez installer l'application Garmin Connect.

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

- Mises à jour logicielles
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

## 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 appairer la montre avec un téléphone compatible ([Couplage du téléphone, page 36](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 36](#)).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre montre. La mise à jour s'installe quand vous n'utilisez pas activement la montre. À la fin de la mise à jour, votre montre redémarre.

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

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre montre, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre montre ([Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 36](#)).

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

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

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

Votre montre installe la mise à jour.

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 9 jours <sup>1</sup>
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil	2,4 GHz à -1,3 dBm maximum 13,56 MHz à -40 dBm maximum
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>2</sup>

<sup>1</sup> L'estimation de l'autonomie de la batterie se base sur certaines hypothèses d'utilisation. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions](http://www.garmin.com/lily2activebatterylifeassumptions).

<sup>2</sup> L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Dépannage

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

La montre Lily 2 Active est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

## Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

- Placez la montre à portée de votre smartphone.
- Si votre montre et votre smartphone sont déjà couplés, désactivez la technologie Bluetooth sur les deux appareils, puis réactivez-la.
- Si votre montre et votre smartphone ne sont pas couplés, activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- Sur votre montre, maintenez  enfoncé pour afficher le menu, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Téléphone > Coupler un téléphone** pour accéder au mode de couplage.
- Rendez-vous sur [www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting](http://www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting) pour consulter d'autres étapes de dépannage.

## Suivi des activités

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

### Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

- 1 Synchronisez le nombre de vos pas avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 36*).
  - 2 Patientez pendant que la montre synchronise vos données.  
La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.
- REMARQUE :** l'actualisation de l'application Garmin Connect ne permet pas de synchroniser vos données ni de mettre à jour le nombre de vos pas.

### Mon niveau de stress ne s'affiche pas

Pour que votre montre puisse détecter votre niveau de stress, vous devez activer le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.

La montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée pendant vos périodes d'inactivité pour déterminer votre niveau de stress. La montre ne détermine pas votre niveau de stress pendant les activités chronométrées.

Si votre écran affiche des barres obliques au lieu du niveau de stress, cessez toute activité et attendez que votre montre mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque.

## 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](http://www.garmin.com/heartrate).

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Diminuez la luminosité et la temporisation de l'écran ([Personnalisation des paramètres d'affichage, page 45](#)).
- Réduisez le niveau des vibrations ([Paramètres système, page 44](#)).
- Désactivez les gestes du poignet ([Personnalisation des paramètres d'affichage, page 45](#)).
- Dans les paramètres de centre de notification de votre smartphone, limitez le nombre de notifications qui s'affichent sur votre montre Lily 2 Active ([Gestion des notifications, page 37](#)).
- Désactivez les Smart Notifications ([Activation des notifications Bluetooth, page 37](#)).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées ([Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth, page 37](#)).
- Désactivez le suivi de la SpO2 pendant le sommeil ([Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil, page 33](#)).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet ([Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 31](#)).

**REMARQUE :** le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue, la VO2 max., la Body Battery, le niveau de stress et les calories brûlées.

## L'écran de ma montre est à peine visible à l'extérieur

La montre détecte la luminosité ambiante automatiquement et règle le rétroéclairage pour optimiser l'autonomie de la batterie. En plein soleil, l'écran devient plus lumineux, mais il peut quand même être difficile à lire. La fonction de détection automatique d'activité peut être utile lors du démarrage d'une activité en extérieur ([Paramètres du suivi des activités, page 26](#)).

## Ma montre n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue si vous avez choisi la mauvaise langue pour votre montre.

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

## Restauration de tous les paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Maintenez enfoncé pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supprimer les données et réinitialiser les paramètres**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, la montre doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel.

- 1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.  
Orientez la face avant de la montre vers le ciel.
- 2 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.  
La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre de 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.
- 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.

## Informations complémentaires

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

## Service de l'appareil

Si votre appareil doit être réparé ou remplacé, rendez-vous sur [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour obtenir des informations sur l'envoi d'une demande de service auprès du support produit Garmin.

## Annexes

### Liste des activités

Les activités ci-dessous sont disponibles sur votre montre Lily 2 Active.

**REMARQUE :** veillez à mettre à jour le logiciel de votre montre pour obtenir les dernières activités (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect, page 50, Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express, page 50*).

- *Personnalisation des options d'activité, page 12*
- *Démarrage d'une activité, page 3*

	Vélo
	Vélo salle
	Exercice de respiration
	Cardio
	Danse fitness
	Disc golf
	Vélo elliptique
	Golf
	HIIT
	Piste en intérieur
	Corde à sauter
	Méditation
	Autre
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Nat. piscine
	Aviron
	Rameur d'intérieur
	Course à pied
	Ski
	Snowboard
	Raquette à neige

	Stepper
	Musculation
	Stand Up Paddle
	Tennis
	Course tapis
	Marche
	Marche en intérieur
	Ski de fond classique
	Yoga

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## **Dimensions et circonférence des roues**

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

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

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