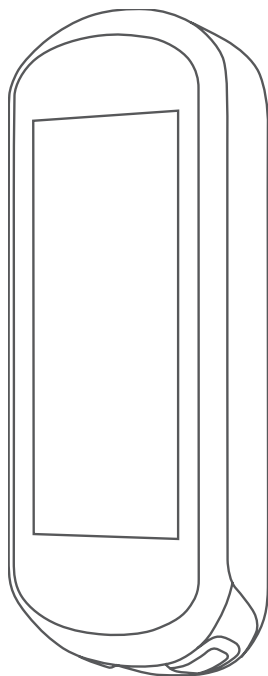


**GARMIN®**



# **EDGE® EXPLORE**

---

## **Manuel d'utilisation**

© 2018 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®, Auto Pause®, et Edge® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ et Varia™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A03490

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
Boutons .....	1
Couplage de votre smartphone.....	2
Présentation de l'écran d'accueil.....	2
Affichage des widgets .....	3
Utilisation du rétroéclairage.....	3
Utilisation de l'écran tactile.....	3
Verrouillage de l'écran tactile.....	3
Chargement de l'appareil.....	4
A propos de la batterie.....	4
Installation du support de fixation standard.....	5
Retrait de l'Edge.....	5
<b>Navigation.....</b>	<b>6</b>
Prêt... Partez !.....	6
Acquisition des signaux satellites.....	6
Positions.....	6
Marquage de votre position.....	7
Enregistrement de positions à partir de la carte.....	7
Recherche d'une position.....	7
Recherche de coordonnées connues.....	8
Retour au départ.....	8
Arrêt de la navigation.....	8
Projection d'une position.....	8
Modification de positions.....	8
Suppression d'une position.....	8
Parcours.....	9
Planification et suivi d'un parcours....	9
Suivre un parcours Garmin	
Connect.....	9
Création et suivi d'un parcours aller- retour.....	10
Conseils pour les parcours à vélo....	10
Affichage des détails d'un parcours.....	10
Arrêt d'un parcours.....	11
Suppression d'un parcours.....	11
Options de parcours.....	11
Paramètres de la carte.....	11
Modification de l'orientation de la carte.....	11
Paramètres d'itinéraire.....	12

## Fonctionnalités Bluetooth

<b>connectées.....</b>	<b>12</b>
Démarrage d'une session	
GroupTrack.....	13
Astuces pour les sessions	
GroupTrack.....	13
Fonctions de détection des incidents et d'assistance.....	14
Détection d'incident.....	14
Assistance.....	14
Configuration des fonctions de détection des incidents et d'assistance.....	14
Affichage de vos contacts d'urgence.....	14
Demande d'assistance.....	15
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	15
Annulation d'un message automatique.....	15
Envoi d'une mise à jour de statut après un incident.....	15
<b>Capteurs sans fil.....</b>	<b>15</b>
Couplage de vos capteurs sans fil.....	15
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	16
Repérage.....	16
<b>Historique.....</b>	<b>17</b>
Affichage de votre parcours.....	17
Affichage des totaux de données....	17
Suppression d'un parcours.....	17
Records personnels.....	17
Consultation de vos records personnels.....	17
Rétablissement d'un record personnel antérieur.....	17
Suppression d'un record personnel.....	18
Garmin Connect.....	18
Envoi de votre parcours à Garmin Connect.....	18
Gestion de données.....	18
Connexion de l'appareil à un ordinateur.....	19
Transfert des fichiers sur votre appareil.....	19

Suppression de fichiers.....	19	<b>Dépannage.....</b>	<b>26</b>
Déconnexion du câble USB.....	19	Réinitialisation de l'appareil.....	26
<b>Personnalisation de l'appareil.....</b>	<b>20</b>	Restauration des paramètres par défaut.....	26
Fonctions Connect IQ téléchargeables.....	20	Effacer les paramètres et les données utilisateur.....	27
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.....	20	Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	27
Définition de votre profil utilisateur.....	20	Activation du mode Economie d'énergie.....	27
Mise à jour de vos paramètres d'activité.....	20	Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil.....	27
Ajout d'un écran de données.....	21	Amélioration de la réception satellite GPS.....	27
Modification d'un écran de données.....	21	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	28
Réorganisation des écrans de données.....	21	Joint toriques de remplacement.....	28
Alertes.....	21	Affichage des informations sur l'appareil.....	28
Auto Lap®.....	22	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	28
Utilisation de la veille automatique..	23	Mises à jour produit.....	28
Utilisation d'Auto Pause.....	23	Informations complémentaires.....	28
Utilisation du défilement automatique.....	23		
Démarrage automatique du chrono.....	24	<b>Annexe.....</b>	<b>29</b>
Paramètres du téléphone.....	24	Champs de données.....	29
Mode invité.....	24	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	30
Activation du mode invité.....	24	Dimensions et circonférence des roues.....	31
Désactivation du mode invité.....	24	Exposition aux radiofréquences.....	33
Paramètres système.....	25		
Activation et désactivation du GPS..	25		
Modification de la couleur de la nuance.....	25		
Paramètres d'affichage.....	25		
Paramètres d'enregistrement de données.....	25		
Modification des unités de mesure.....	25		
Mise sous tension et arrêt de l'appareil.....	25		
Modification de la langue de l'appareil.....	26		
Fuseaux horaires.....	26		
<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>26</b>		
Caractéristiques.....	26		
Entretien de l'appareil.....	26		
Nettoyage de l'appareil.....	26		

# 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.

## Boutons



①



Sélectionnez ce bouton pour activer et quitter le mode veille.  
Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre sous/hors tension l'appareil et verrouiller l'écran tactile.

②



Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit.


③





Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.

## Couplage de votre smartphone

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre Edge, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Connect™ Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.




- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.  
Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, vous devez sélectionner la langue de l'appareil. L'écran suivant vous invite à le coupler avec votre smartphone.  
**ASTUCE :** vous pouvez faire glisser l'écran d'accueil vers le bas pour afficher le widget des paramètres et sélectionner **Téléphone > Coupler Smartphone** pour passer manuellement en mode couplage.

- 3 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
  - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect Mobile, suivez les instructions à l'écran.
  - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** dans le menu  ou  et suivez les instructions à l'écran.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre appareil se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

## Présentation de l'écran d'accueil

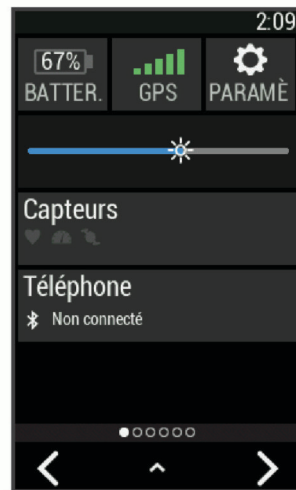
L'écran d'accueil vous permet d'accéder rapidement à toutes les fonctions de l'appareil Edge.

	Sélectionnez cette option pour commencer un parcours.
Où aller ?	Sélectionnez cette option pour rechercher des positions, des points d'intérêt ou des adresses.
Parcours	Sélectionnez cette option pour créer un nouveau parcours ou accéder à un parcours enregistré.
	Sélectionnez cette option pour accéder à votre historique, vos records personnels, vos contacts et vos paramètres.
	Sélectionnez cette option pour accéder à vos applications, widgets et champs de données Connect IQ™.

## Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous coupez votre appareil avec un smartphone ou un autre appareil compatible.

- 1 Depuis l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran.



Le widget des paramètres s'affiche. Une icône clignotante signifie que l'appareil est en train d'effectuer une recherche. Vous pouvez sélectionner n'importe quelle icône afin de modifier les paramètres.

- 2 Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour afficher plus de widgets.

La prochaine fois que vous ferez glisser votre doigt vers le bas pour afficher les widgets, le dernier widget consulté s'affichera.

## Utilisation du rétroéclairage

Vous pouvez toucher l'écran tactile pour activer le rétroéclairage.

**REMARQUE :** vous pouvez ajuster la temporisation du rétroéclairage ([Paramètres d'affichage, page 25](#)).

- 1 Depuis l'écran d'accueil ou un écran de données, faites glisser votre doigt du haut vers le bas de l'écran.
- 2 Appuyez sur ☀ et utilisez les flèches pour ajuster manuellement la luminosité.

## Utilisation de l'écran tactile

- Lorsque le chrono est en marche, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono. Le recouvrement du chrono vous permet de revenir à l'écran d'accueil lors d'un parcours.
- Sélectionnez 🏠 pour revenir à l'écran d'accueil.
- Faites glisser votre doigt sur l'écran ou utilisez les flèches pour faire défiler l'écran.
- Sélectionnez ↶ pour revenir à la page précédente.
- Sélectionnez ✓ pour enregistrer vos modifications et fermer la page.
- Sélectionnez ✕ pour fermer la page et revenir à la page précédente.
- Sélectionnez 📍 pour effectuer une recherche à proximité d'une position.
- Sélectionnez 🗑 pour supprimer un élément.
- Sélectionnez ⓘ pour plus d'informations.

## Verrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran pour éviter les fausses manipulations.

- Maintenez la touche ⏻ enfoncée, puis sélectionnez **Verrouill. écran**.
- Pendant une activité, appuyez sur ⏻.

## Chargement de l'appareil

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

L'appareil est alimenté par une batterie intégrée au lithium-ion que vous pouvez charger à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.

**REMARQUE :** l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées (*Caractéristiques*, page 26).

- 1 Retirez le capuchon étanche ① du port USB ②.



- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB situé sur l'appareil.
  - 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un adaptateur secteur ou sur le port USB d'un ordinateur.
  - 4 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
- Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.
- 5 Chargez complètement l'appareil.

Une fois l'appareil chargé, fermez le capuchon étanche.

## A propos de la batterie

### ⚠ 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.

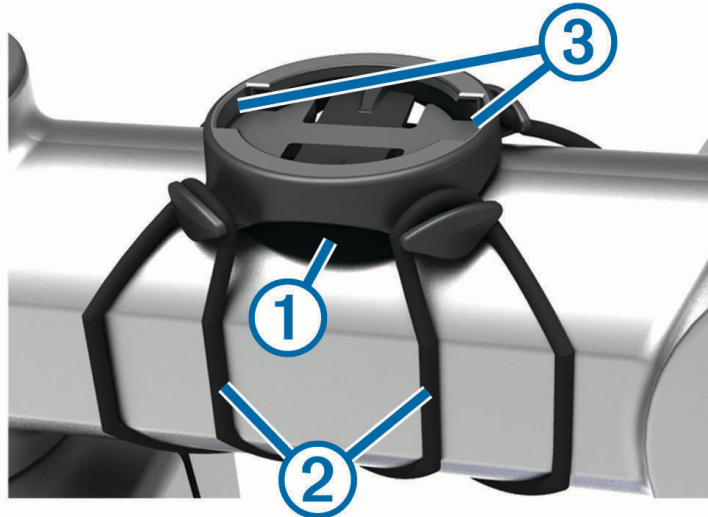


## Installation du support de fixation standard

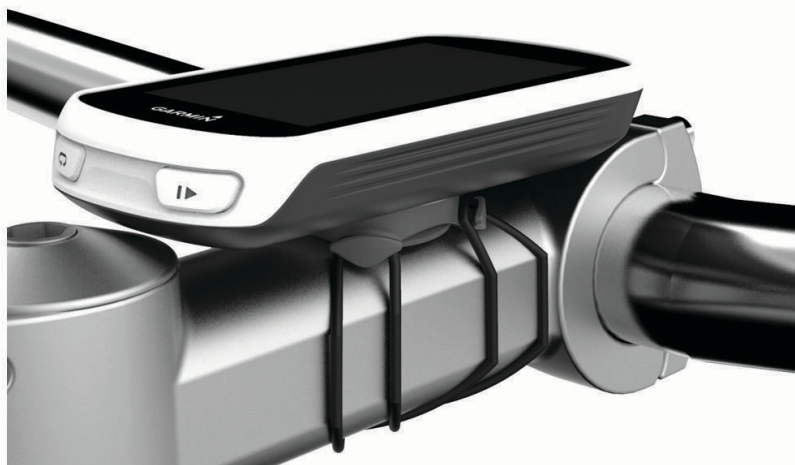
Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'appareil soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

- 1 Pour installer l'appareil, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Placez le disque en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.

Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.



- 3 Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.
- 4 Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies ②.
- 5 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil avec les encoches du support pour vélo ③.
- 6 Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.






## Retrait de l'Edge

- 1 Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.
- 2 Retirez l'Edge du support.

# Navigation



## Prêt... Partez !

Si vous utilisez un accessoire ou un capteur sans fil, celui-ci peut être couplé et activé durant la configuration initiale (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 15*).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.  
Les barres des satellites deviennent vertes lorsque l'appareil est prêt.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Sélectionnez  pour démarrer le chronomètre d'activité.



**REMARQUE :** l'historique est enregistré uniquement si le chronomètre d'activité est en marche.

- 5 Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour afficher des écrans supplémentaires.  
Vous pouvez faire glisser votre doigt du haut vers le bas sur un écran de données pour afficher les widgets.
- 6 Si nécessaire, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- 7 Sélectionnez  pour arrêter le chronomètre d'activité.  
**ASTUCE :** avant d'enregistrer ce parcours et de le partager sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez modifier le type de parcours. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
- 8 Sélectionnez **Enreg. activ..**
- 9 Sélectionnez .

## Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

**ASTUCE :** pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.  
Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
- 2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.  
La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.



## Positions

Vous pouvez enregistrer et garder en mémoire des positions dans l'appareil.




## Marquage de votre position

Avant de pouvoir marquer une position, vous devez rechercher les signaux satellites.




Si vous souhaitez conserver des points de repère ou retourner à un endroit précis, vous pouvez marquer une position.

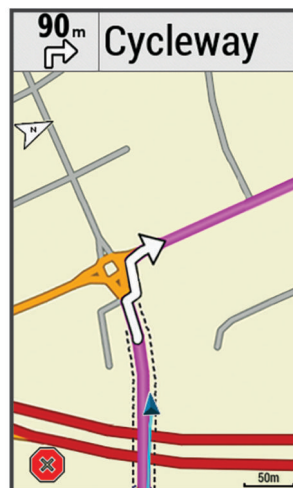
- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Sélectionnez **Où aller ?** >  > **Marquer position** > .

## Enregistrement de positions à partir de la carte


- 1 Sélectionnez **Où aller ?** >  > **Sélect. zone recherche** > **Un point de la carte**.
- 2 Recherchez la position sur la carte.
- 3 Sélectionnez la position.  
Les informations de position s'affichent en haut de la carte.
- 4 Sélectionnez les informations de position.
- 5 Sélectionnez  > .

## Recherche d'une position

- 1 Sélectionnez **Où aller ?**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Parcourir la carte** pour rallier une position sur la carte.
  - Sélectionnez **Rechercher** pour naviguer jusqu'à un point d'intérêt, une ville, une intersection ou des coordonnées connues.  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour affiner votre zone de recherche.
  - Sélectionnez **Rechercher adresse** pour entrer une adresse.
  - Sélectionnez **Positions enreg.** pour naviguer jusqu'à une position enregistrée.  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour entrer des informations de recherche spécifiques.
  - Sélectionnez **Recherches récentes** pour naviguer jusqu'à une position parmi les 50 dernières positions trouvées.
  - Sélectionnez  > **Sélect. zone recherche** pour réduire la zone de recherche.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Sélectionnez **Aller**.
- 5 Suivez les instructions à l'écran pour naviguer jusqu'à votre destination.




## Recherche de coordonnées connues

- 1 Sélectionnez **Où aller ? > Outils de recherche > Coordonnées.**
- 2 Saisissez les coordonnées, puis sélectionnez .
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour naviguer jusqu'à votre destination.



## Retour au départ

A tout moment de votre parcours, vous pouvez retourner au point de départ.

- 1 Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 6).
- 2 Pendant votre parcours, sélectionnez une zone à l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- 3 Sélectionnez  > **Où aller ? > Retour au départ.**
- 4 Sélectionnez **Sur le même itinéraire** ou **Itinéraire le plus rapide.**
- 5 Sélectionnez **Aller.**



L'appareil vous ramène au point de départ de votre parcours.

## Arrêt de la navigation



- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Sélectionnez  > .

## Projection d'une position



Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement d'une position marquée vers une nouvelle position.

- 1 Sélectionnez **Où aller ? > Positions enreg..**
- 2 Sélectionnez une position.
- 3 Sélectionnez les informations de position en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez  > **Projeter position.**
- 5 Entrez le relèvement et la distance jusqu'à la position projetée.
- 6 Sélectionnez .

## Modification de positions

- 1 Sélectionnez **Où aller ? > Positions enreg..**
- 2 Sélectionnez une position.
- 3 Sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez un attribut.  
Par exemple, sélectionnez Modifier l'altitude pour saisir une altitude connue pour la position.
- 6 Saisissez les nouvelles informations, puis sélectionnez .

## Suppression d'une position

- 1 Sélectionnez **Où aller ? > Positions enreg..**
- 2 Sélectionnez une position.
- 3 Sélectionnez les informations de position en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez  > **Supprimer la position > .**

## Parcours

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil. Vous pouvez également créer et enregistrer directement un parcours personnalisé sur votre appareil.

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


### Planification et suivi d'un parcours

Vous pouvez créer et suivre un parcours personnalisé. Un parcours est une séquence de waypoints ou de positions menant à votre destination finale.

- 1 Sélectionnez **Parcours > Créateur de parcours > Ajouter une position de départ**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Pour sélectionner votre position actuelle sur la carte, sélectionnez **Position actuelle**.
  - Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Enregistré**, puis choisissez une position.
  - Pour sélectionner une position récemment recherchée, sélectionnez **Recherches récentes**, puis choisissez une position.
  - Pour sélectionner une position sur la carte, sélectionnez **Utiliser carte**, puis choisissez une position.
  - Pour rechercher et sélectionner un point d'intérêt, sélectionnez **Catégories de POI**, puis choisissez un point d'intérêt à proximité.
  - Pour sélectionner une ville, sélectionnez **Villes**, puis choisissez une ville à proximité.
  - Pour sélectionner une adresse, sélectionnez **Adresses**, puis entrez une adresse.
  - Pour sélectionner une intersection, sélectionnez **Intersections**, puis entrez les noms de rues.
  - Pour utiliser des coordonnées, sélectionnez **Coordonnées**, puis entrez des coordonnées.
- 3 Sélectionnez **Utiliser**.

**ASTUCE** : sur la carte, vous pouvez choisir une autre position et sélectionner Utiliser pour continuer à ajouter des positions.
- 4 Sélectionnez **Ajouter la position suivante**.
- 5 Répétez les étapes 2 à 4 jusqu'à ce que toutes les positions constituant votre itinéraire soient sélectionnées.
- 6 Sélectionnez **Afficher carte**.

L'appareil calcule votre itinéraire et une carte de cet itinéraire s'affiche.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour afficher le profil d'altitude de votre itinéraire.
- 7 Sélectionnez **Aller**.

### Suivre un parcours Garmin Connect


Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 18).



- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Créez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.
- 3 Sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **Parcours > Parcours enregistrés**.
- 6 Sélectionnez le parcours.
- 7 Sélectionnez **Aller**.

## Création et suivi d'un parcours aller-retour


L'appareil peut créer un parcours aller-retour en fonction d'une distance spécifiée, d'une position de départ et d'une direction de navigation.

- 1 Sélectionnez **Parcours** > **Déf. itin. en boucle**.
- 2 Sélectionnez **Distance** et saisissez la longueur totale du parcours.
- 3 Sélectionnez **Point de départ**.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour sélectionner votre position actuelle sur la carte, sélectionnez **Position actuelle**.
  - Pour sélectionner une position sur la carte, sélectionnez **Utiliser carte**, puis choisissez une position.
  - Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Positions enreg.**, puis choisissez une position.
  - Pour rechercher et sélectionner un point d'intérêt, sélectionnez **Outils de recherche** > **Catégories de POI**, puis choisissez un point d'intérêt à proximité.
  - Pour sélectionner une ville, sélectionnez **Outils de recherche** > **Villes**, puis sélectionnez une ville à proximité.
  - Pour sélectionner une adresse, sélectionnez **Outils de recherche** > **Adresses**, puis entrez une adresse.
  - Pour sélectionner une intersection, sélectionnez **Outils de recherche** > **Intersections**, puis entrez les noms de rues.
  - Pour utiliser des coordonnées, sélectionnez **Outils de recherche** > **Coordonnées**, puis saisissez les coordonnées.
- 5 Sélectionnez **Direction de départ**, puis sélectionnez la direction dans laquelle aller.
- 6 Sélectionnez **Rechercher**.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour renouveler la recherche.
- 7 Sélectionnez un parcours pour l'afficher sur la carte.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  et  pour afficher les autres parcours.
- 8 Sélectionnez **Aller**.

## Conseils pour les parcours à vélo

- Utilisez les indications détaillées ([Options de parcours, page 11](#)).
- Si vous ajoutez un échauffement, sélectionnez  pour commencer le parcours, puis échauffez-vous normalement.
- Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement.

Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.
- Faites défiler jusqu'à la carte pour afficher la carte du parcours.

Si vous vous éloignez du parcours, un message apparaît.

## Affichage des détails d'un parcours

- 1 Sélectionnez **Parcours** > **Parcours enregistrés**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Récapitulatif** pour afficher les informations relatives au parcours.
  - Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
  - Sélectionnez **Altitude** pour afficher un profil d'altitude sur le parcours.
  - Sélectionnez **Circuits** pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux.


## Affichage d'un parcours sur la carte

Vous pouvez configurer la façon dont chaque parcours enregistré sur l'appareil apparaît sur la carte. Par exemple, vous pouvez paramétrer votre trajet journalier pour qu'il apparaisse en jaune sur la carte. Vous pouvez définir un autre affichage de parcours en vert. Cela vous permet de voir les parcours pendant votre entraînement sans suivre un parcours particulier.



- 1 Sélectionnez **Parcours > Parcours enregistrés**.
- 2 Sélectionnez le parcours.
- 3 Sélectionnez **Paramètres**.
- 4 Sélectionnez **Toujours afficher** pour faire apparaître le parcours sur la carte.
- 5 Sélectionnez **Couleur** et sélectionnez une couleur.
- 6 Sélectionnez **Points parcours** pour inclure des points de parcours sur la carte.

Lorsque vous roulez à proximité de ce parcours, il apparaîtra sur la carte.

## Arrêt d'un parcours

- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Sélectionnez  > .

## Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez **Parcours > Parcours enregistrés**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez  > .

## Options de parcours

Sélectionnez **Parcours > Parcours enregistrés > **.

**Indications détaillées** : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

**Avertissement hors parcours** : vous avertit si vous vous éloignez du parcours.

**Rechercher** : vous permet de rechercher des parcours enregistrés par nom.

**Filtrer** : permet de filtrer les parcours par type, comme les parcours Strava™.

**Supprimer** : vous permet de supprimer tous les parcours enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

## Paramètres de la carte

Sélectionnez  > **Paramètres d'activités > Carte**.

**Orientation** : permet d'ajuster l'affichage de la carte sur la page.


**Zoom auto** : permet de sélectionner automatiquement un niveau de zoom pour la carte. Lorsque l'option Off est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

**Guidage textuel** : paramètre l'affichage des instructions de navigation (nécessite des cartes de routes praticables).

**Visualisation carte** : permet de définir des éléments cartographiques avancés.

**Information carte** : permet d'activer ou de désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.

## Modification de l'orientation de la carte

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Carte > Orientation**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Nord en haut** pour afficher le nord en haut de la page.
  - Sélectionnez **Tracé en haut** pour afficher votre direction actuelle en haut de la page.
  - Sélectionnez **Mode 3D** pour afficher la carte en trois dimensions.



## Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez  > **Paramètres d'activités** > **Définition d'itinéraires**.

**Itinéraire le plus populaire** : calcule des itinéraires en fonction des parcours les plus populaires de Garmin Connect.

**Mode de déf. d'itin.** : définit un mode de transport pour optimiser votre itinéraire.

**Méthode de calcul** : définit la méthode utilisée pour calculer votre itinéraire.

**Verrouillage sur route** : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

**Réglage du contournement** : permet de définir les types de route à éviter lorsque vous suivez un itinéraire.

**Nouveau calcul** : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

## Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Edge propose des fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou votre appareil d'entraînement compatible. Certaines de ces fonctions nécessitent l'installation de Garmin Connect Mobile sur votre smartphone. Visitez le site [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) pour plus d'informations.

**REMARQUE** : votre appareil doit être connecté à votre smartphone compatible Bluetooth pour que vous puissiez profiter de certaines fonctionnalités.

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

**GroupTrack** : vous permet de suivre les autres cyclistes de votre groupe en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack. Vous pouvez envoyer des messages préédigés aux autres cyclistes participant à votre session GroupTrack, dès lors qu'ils disposent d'un appareil Edge compatible.

**Téléchargements d'activité sur Garmin Connect** : envoie automatiquement votre activité à Garmin Connect dès la fin de son enregistrement.

**Téléchargements de parcours depuis Garmin Connect** : permet de rechercher des parcours sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer vers votre appareil.

**Interactions avec les réseaux sociaux** : vous permet de poster une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

**Bulletins météo** : envoie les conditions météo en temps réel et des alertes à votre appareil.

**Notifications** : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre appareil.

**Messages** : permet de répondre à un appel entrant ou à un SMS à l'aide de messages préédigés. Cette fonction est disponible avec les smartphones Android™ compatibles.

**Détection d'incident** : permet à l'application Garmin Connect d'envoyer un message à vos contacts d'urgence lorsque l'appareil Edge détecte un incident.



**Assistance** : permet d'envoyer un SMS automatisé contenant votre nom et votre position GPS à vos contacts d'urgence via l'application Garmin Connect Mobile.

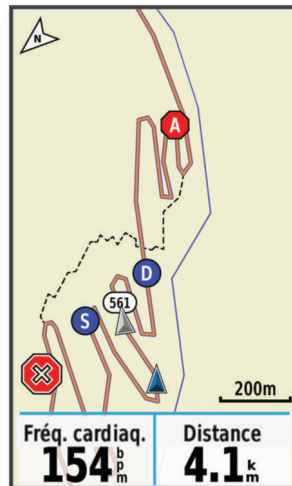


## Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile avec votre appareil ([Couplage de votre smartphone, page 2](#)).

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupTrack.

- 1 Sur l'appareil Edge, sélectionnez  > **Fonctions connectées** > **GroupTrack** pour activer l'affichage des contacts sur l'écran de la carte.
- 2 Dans l'application Garmin Connect Mobile, dans le menu des paramètres, sélectionnez **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Sélectionnez **Visible pour** > **Toutes les connexions**.  
**REMARQUE** : si vous avez plus d'un appareil compatible, vous devez en sélectionner un pour la session GroupTrack.
- 4 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 5 Sur l'appareil Edge, sélectionnez  et allez faire un tour.
- 6 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.



Vous pouvez appuyer sur une icône sur la carte pour afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

- 7 Faites défiler l'écran jusqu'à la liste GroupTrack.  
Vous pouvez sélectionner un cycliste dans la liste et celui-ci s'affiche au centre de la carte.

## Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres cyclistes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les cyclistes du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Coupez votre appareil Edge Explore avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des cyclistes pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect Mobile.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites glisser l'écran jusqu'à la carte pour voir vos contacts.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

## Fonctions de détection des incidents et d'assistance

### Détection d'incident

#### ⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction complémentaire conçue principalement pour une utilisation sur route. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect Mobile ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

Lorsque votre appareil Edge avec GPS activé détecte un incident, l'application Garmin Connect Mobile peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 30 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Pour pouvoir activer la fonction de détection d'incident sur votre appareil, vous devez indiquer les informations de vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect Mobile. Votre smartphone couplé 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 SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

### 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 Mobile ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

Lorsque le GPS de votre appareil Edge est activé et que l'appareil est connecté à l'application Garmin Connect Mobile, vous pouvez envoyer un SMS automatique contenant votre nom et votre position GPS à vos contacts d'urgence.

Pour pouvoir activer la fonction d'assistance sur votre appareil, vous devez indiquer les informations de vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect Mobile. Votre smartphone Bluetooth couplé doit disposer d'un forfait de données et se trouver dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Un message s'affiche sur votre appareil et vous indique que vos contacts seront informés à la fin du compte à rebours. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message.

### Configuration des fonctions de détection des incidents et d'assistance

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Coupez votre smartphone à votre appareil ([Couplage de votre smartphone, page 2](#)).
- 3 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Contacts d'urgence** et saisissez vos informations de parcours et vos contacts d'urgence.

Les contacts sélectionnés reçoivent un message leur indiquant leur rôle de contact d'urgence.

**REMARQUE :** lorsque vous indiquez des contacts d'urgence, la détection des incidents est automatiquement activée sur votre appareil.

- 4 Activez le GPS sur votre appareil Edge ([Activation et désactivation du GPS, page 25](#)).

### Affichage de vos contacts d'urgence


Avant de pouvoir afficher vos contacts d'urgence sur votre appareil, vous devez configurer vos informations de parcours et vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect Mobile.

Sélectionnez  > **Fonctions connectées** > **Contacts**.

Le nom et le numéro de téléphone de vos contacts d'urgence s'affichent.

## Demande d'assistance

Avant de pouvoir envoyer une demande d'assistance, vous devez activer le GPS sur votre appareil Edge.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction d'assistance.  
L'appareil émet un bip et envoie le message une fois le compte à rebours de 5 secondes terminé.
- 2 Si besoin, appuyez sur le bouton **Envoyer** pour envoyer le message immédiatement.

## Activation et désactivation de la détection d'incident

Sélectionnez  > **Fonctions connectées** > **Délect. incident**.

## Annulation d'un message automatique

Lorsque votre appareil détecte un incident, vous pouvez annuler le message d'urgence automatique sur votre appareil ou votre smartphone couplé avant qu'il ne soit envoyé aux contacts d'urgence.

Sélectionnez **Annuler** >  avant la fin du compte à rebours de 30 secondes.

## Envoi d'une mise à jour de statut après un incident

Avant de pouvoir envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence, votre appareil doit détecter l'incident et envoyer un message d'urgence automatique à vos contacts d'urgence.

Vous pouvez envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence pour les informer que vous n'avez pas besoin d'aide.

- 1 Balayez l'écran vers le bas, puis faites glisser votre doigt à gauche ou à droite pour afficher le widget de contrôle.
- 2 Sélectionnez **Incident détecté** > **Ça va**.  
Un message est envoyé à tous les contacts d'urgence.


# Capteurs sans fil

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs sans fil ANT+® ou Bluetooth. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Couplage de vos capteurs sans fil


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

Le couplage est la connexion de capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin®.

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.  
**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des capteurs des autres utilisateurs pendant le couplage.
- 2 Sélectionnez  > **Capteurs** > **Ajouter capteur**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez un type de capteur.
  - Sélectionnez **Tout rechercher** pour rechercher tous les capteurs à proximité de votre position.  
Une liste des capteurs disponibles s'affiche.
- 4 Sélectionnez au moins un capteur à coupler avec votre appareil.
- 5 Sélectionnez **Ajouter**.  
Lorsque le capteur et l'appareil sont couplés, le statut du capteur affiche Connecté. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

## Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos plages cardiaques. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (*Objectifs physiques, page 16*). Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Zones d'entraînement** > **Zones de fréq. card..**
- 2 Saisissez les valeurs pour la fréquence cardiaque maximale et au repos.  
Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement, mais vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.
- 3 Sélectionnez **Basé sur** :.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
  - Sélectionnez % **maximum** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
  - Sélectionnez % **RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 30*) 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.

## Repérage

Votre appareil Edge peut être utilisé avec des feux astucieux Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer le repérage. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

**REMARQUE** : vous aurez peut-être besoin de mettre à jour le logiciel Edge avant de coupler des appareils Varia (*Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express, page 28*).


# Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse, les données de circuit, l'altitude et, éventuellement, les informations reçues du capteur ANT+.

**REMARQUE** : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Téléchargez régulièrement votre historique sur Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

## Affichage de votre parcours



- 1 Sélectionnez  > **Historique** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez une option.

## Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données accumulées que vous avez enregistrées sur l'appareil, notamment le nombre de parcours, le temps, la distance et les calories brûlées.

Sélectionnez  > **Historique** > **Totaux**.




## Suppression des totaux de données

- 1 Sélectionnez  > **Historique** > **Totaux**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour effacer toutes les totaux de données de l'historique.
  - Sélectionnez un profil d'activité pour supprimer les totaux de données accumulées pour un seul profil.

**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

- 3 Sélectionnez .

## Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez  > **Historique** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez  > **Supprimer** > .

## Records personnels



Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours.

## Consultation de vos records personnels

Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Records personnels**.




## Rétablissement d'un record personnel antérieur

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

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Records personnels**.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez **Record précédent** > .

**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

## Suppression d'un record personnel

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Records personnels**.
- 2 Sélectionnez un record personnel.
- 3 Sélectionnez  > .

## Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous coupez votre appareil avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ou en vous rendant sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger sur Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

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

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



**Partage de vos activités** : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

## Envoi de votre parcours à Garmin Connect

- Synchronisez votre appareil Edge avec l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- Utilisez le câble USB livré avec l'appareil Edge pour envoyer les données de votre parcours sur votre compte Garmin Connect, sur votre ordinateur.

## Gestion de données

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

## Connexion de l'appareil à un ordinateur

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

- 1 Retirez le capuchon étanche du port USB.
- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB.
- 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.  
Votre appareil apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.

## Transfert des fichiers sur votre appareil

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.  
Sur les ordinateurs Windows, l'appareil apparaît comme un lecteur amovible ou un appareil portable. Sur les ordinateurs Mac, l'appareil apparaît comme un volume installé.  
**REMARQUE** : les lecteurs de l'appareil peuvent ne pas s'afficher correctement sur certains ordinateurs comprenant plusieurs lecteurs réseau. Reportez-vous à la documentation de votre système d'exploitation pour savoir comment mapper le lecteur.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Sélectionnez **Edition > Copier**.
- 5 Ouvrez l'appareil portable, le lecteur ou le volume de l'appareil.
- 6 Naviguez jusqu'à un dossier.
- 7 Sélectionnez **Edition > Coller**.  
Le fichier apparaît dans la liste de fichiers présents dans la mémoire de l'appareil.

## Suppression de fichiers

### AVIS

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

- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.  
**REMARQUE** : si vous utilisez un ordinateur Apple®, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

## Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de déconnecter l'appareil en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
  - Pour les ordinateurs Apple, sélectionnez l'appareil, puis **Fichier > Ejecter**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.



# Personnalisation de l'appareil

## Fonctions Connect IQ téléchargeables

Garmin et d'autres fournisseurs proposent des fonctions Connect IQ que vous pouvez ajouter à votre appareil via l'application Connect IQ Mobile.

**Champs de données** : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

**Widgets** : fournit des informations accessibles immédiatement, comme des données de capteur et des notifications.


**Applications** : ajoutez des fonctions interactives à votre appareil, comme de nouveaux types d'activités de plein air ou sportives.

## Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur


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

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids et de taille. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

- 1 Sélectionnez  > **Mes statistiques** > **Profil utilisateur**.
- 2 Sélectionnez une option.








## Mise à jour de vos paramètres d'activité

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Écrans de données** pour personnaliser les écrans de données et les champs de données (*Modification d'un écran de données, page 21*).
  - Sélectionnez **Alarmes** pour personnaliser vos alarmes d'entraînement (*Alertes, page 21*).
  - Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Lap** pour configurer le déclenchement des circuits (*Marquage de circuits par position, page 22*).
  - Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Veille automatique** pour activer automatiquement le mode veille au bout de cinq minutes d'inactivité (*Utilisation de la veille automatique, page 23*).
  - Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Pause** pour configurer la mise en pause automatique du chrono (*Utilisation d'Auto Pause, page 23*).
  - Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Défilement auto** pour configurer l'affichage des pages de données d'entraînement lorsque le chrono fonctionne (*Utilisation du défilement automatique, page 23*).
  - Sélectionnez **Mode démar. du chrono** pour personnaliser la manière dont l'appareil détecte le début d'un parcours et démarre automatiquement le chrono (*Démarrage automatique du chrono, page 24*).
  - Sélectionnez **Instructions navigation** pour afficher des instructions de navigation détaillées sous la forme de texte ou sur la carte.
  - Sélectionnez **Carte** pour personnaliser les paramètres de carte (*Paramètres de la carte, page 11*).
  - Sélectionnez **Définition d'itinéraires** pour personnaliser vos paramètres d'itinéraire (*Paramètres d'itinéraire, page 12*).








Toutes les modifications sont enregistrées dans les paramètres d'activité.








## Ajout d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajout. nouv.** > **Écran de données**.
- 3 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un ou plusieurs champs de données.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez une option.
  - Sélectionnez une autre catégorie pour choisir davantage de champs de données.
  - Sélectionnez .
- 6 Sélectionnez  ou  pour changer de disposition.
- 7 Sélectionnez .
- 8 Sélectionnez une option.
  - Appuyez deux fois sur un champ de données pour le modifier.
  - Appuyez sur un champ de données, puis appuyez sur un autre pour les réorganiser.
- 9 Sélectionnez .

## Modification d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 3 Sélectionnez un écran de données.
- 4 Sélectionnez **Disp./champs données**.
- 5 Sélectionnez une catégorie, sélectionnez des champs de données à ajouter ou supprimer, puis appuyez sur  > .
- 6 Sélectionnez  ou  pour changer de disposition.
- 7 Sélectionnez .
- 8 Sélectionnez une option.
  - Appuyez deux fois sur un champ de données pour le modifier.
  - Appuyez sur un champ de données, puis appuyez sur un autre pour les réorganiser.
- 9 Sélectionnez .

## Réorganisation des écrans de données



- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Écrans de données** > .
- 3 Sélectionnez un écran de données.
- 4 Sélectionnez  ou .
- 5 Sélectionnez .

## Alertes

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque et cadence.

## Réglage des plages d'alertes



Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de cadence (en option), vous pouvez configurer des zones d'alertes. Une alerte de limite se déclenche lorsque les mesures calculées par l'appareil se trouvent en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, l'appareil peut vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque est inférieure à 90 bpm ou supérieure à 160 bpm ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 16](#)).

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités** > **Alarmes**.
- 2 Sélectionnez **Alarme fréq card** ou **Alarme de cadence**.
- 3 Si nécessaire, activez l'alerte.
- 4 Sélectionnez les valeurs minimales et maximales ou sélectionnez des zones.
- 5 Si nécessaire, sélectionnez .

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 25](#)).

## Réglage d'une alarme récurrente

Une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.






- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes**.
- 3 Sélectionnez un type alerte.
- 4 Activez l'alarme.
- 5 Saisissez une valeur.
- 6 Sélectionnez .

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées ([Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 25](#)).

## Auto Lap


### Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant les parcours, utilisez l'option Par position pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap** > **Par position** > **Circuit à**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous sélectionnez  et chaque fois que vous franchissez les positions ainsi définies.
  - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez sélectionné  et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné .
  - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné .
- 4 Au besoin, configurez les champs de données de circuit ([Modification d'un écran de données, page 21](#)).


## Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap** > **Par distance** > **Circuit à**.
- 3 Saisissez une valeur.
- 4 Au besoin, configurez les champs de données de circuit ([Modification d'un écran de données, page 21](#)).

## Marquage de circuits en fonction du temps

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit après un certain temps. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (toutes les 20 minutes par exemple).

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap** > **Selon le temps** > **Circuit à**.
- 3 Saisissez une valeur.
- 4 Au besoin, configurez les champs de données de circuit ([Modification d'un écran de données, page 21](#)).

## Utilisation de la veille automatique


Vous pouvez utiliser la fonction Veille automatique pour activer automatiquement le mode veille au bout de 5 minutes d'inactivité. Au cours du mode veille, l'écran est éteint et les capteurs ANT+, le Bluetooth et la fonction GPS sont déconnectés.

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Veille automatique**.

## Utilisation d'Auto Pause


Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause® pour mettre en pause automatiquement le chrono lorsque votre vitesse descend en-dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

**REMARQUE :** l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Pause**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Si arrêté** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez.
  - Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre vitesse descend en-dessous d'une certaine valeur.
- 4 Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option ([Modification d'un écran de données, page 21](#)).



## Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de Défilement auto pour parcourir automatiquement tous les écrans de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Défilement auto**.
- 3 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

## Démarrage automatique du chrono

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Cette option démarre le chronomètre d'activité ou vous rappelle de le faire, afin que vous puissiez enregistrer vos données lors de votre sortie à vélo.

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres d'activités**.
- 2 Sélectionnez **Mode démar. du chrono**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Manuel**, puis  pour démarrer le chronomètre d'activité.
  - Sélectionnez **Averti** pour afficher un rappel visuel lorsque vous atteignez la vitesse d'avertissement de départ.
  - Sélectionnez **Auto** pour démarrer le chronomètre d'activité automatiquement lorsque vous atteignez la vitesse définie.

## Paramètres du téléphone

Sélectionnez  > **Fonctions connectées** > **Téléphone**.

**Activer** : permet d'activer la technologie sans fil Bluetooth.

**REMARQUE** : les autres paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque la technologie sans fil Bluetooth est activée.

**Nom de l'appareil** : permet de saisir un nom d'usage identifiant les appareils équipés de la technologie sans fil Bluetooth.

**Coupler Smartphone** : connecte votre appareil à un smartphone compatible Bluetooth. Ce paramètre vous permet d'utiliser les fonctions connectées Bluetooth, notamment LiveTrack et les chargements d'activités sur Garmin Connect.

**Alertes appels et SMS** : permet d'activer les notifications téléphoniques depuis votre smartphone compatible.





**Appels manqués et SMS** : affiche les notifications en cas d'appels manqués depuis votre smartphone compatible.

**Signature pr rép. aux messages** : active les signatures dans vos réponses aux SMS.

## Mode invité





Le mode invité vous permet de bloquer certaines fonctions et certains paramètres avant de partager votre appareil avec un autre utilisateur invité.

### Activation du mode invité

- 1 Sélectionnez  > **Mode Invité** > **Activer**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Pour activer le mode invité avec un code pour le désactiver, appuyez sur , saisissez un code de 4 chiffres, puis appuyez sur .
  - Pour activer le mode invité sans code, appuyez sur .

L'appareil verrouille certains paramètres qui ne peuvent alors plus être personnalisés.

### Désactivation du mode invité

- 1 Sélectionnez  > **Mode Invité** > **Activer**.
- 2 Si vous y êtes invité, saisissez le code à 4 chiffres, puis sélectionnez .
- REMARQUE** : après trois essais incorrects, vous êtes invité à entrer le code de déverrouillage universel : Garmin.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour restaurer les paramètres de l'appareil avant l'activation du mode invité.
  - Sélectionnez  pour conserver les paramètres de l'appareil utilisés lorsque le mode invité était activé.

## Paramètres système

Sélectionnez  > **Système**.

- Paramètres GPS (*Activation et désactivation du GPS, page 25*)
- Paramètres de couleur (*Modification de la couleur de la nuance, page 25*)
- Paramètres d'affichage (*Paramètres d'affichage, page 25*)
- Paramètres d'enregistrement de données (*Paramètres d'enregistrement de données, page 25*)
- Paramètres de l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 25*)
- Paramètres de tonalité (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 25*)
- Paramètres de langue (*Modification de la langue de l'appareil, page 26*)


### Activation et désactivation du GPS

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie.

Sélectionnez  > **Système** > **Mode GPS**.

### Modification de la couleur de la nuance

Vous pouvez changer la couleur de la nuance de l'appareil.

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Couleur**.
- 2 Sélectionnez une couleur de nuance.

### Paramètres d'affichage

Sélectionnez  > **Système** > **Affichage**.

**Luminosité** : permet de régler la luminosité du rétroéclairage.

**Tempor. rétroécl.** : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

**Mode Couleur** : permet de choisir l'affichage des couleurs jour ou nuit. Vous pouvez sélectionner l'option Auto pour laisser l'appareil régler automatiquement les couleurs en fonction de l'heure.

**Capture d'écran** : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil.

### Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez  > **Système** > **Enregistrement de données**.


**Intervalle enregistrem.** : contrôle la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option Intelligent enregistre les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque. L'option 1 s'enregistre des points toutes les secondes. Cela génère un enregistrement très détaillé de votre activité, mais augmente également la taille du fichier d'activité enregistré.

**Cadence moyenne** : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence générées lorsque vous ne pédalez pas. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.


**Enregistrer la VFC** : permet à l'appareil d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité.

### Modification des unités de mesure


Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de poids, ainsi que les formats de position et d'heure.

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Unités**.
- 2 Sélectionnez un type de mesure.
- 3 Sélectionnez une unité de mesure pour ce paramètre.

### Mise sous tension et arrêt de l'appareil

Sélectionnez  > **Système** > **Tonalités**.

## Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez  > Système > Langue.

## Fuseaux horaires

A 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.

# Informations sur l'appareil

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 12 heures
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence/Protocole sans fil	2,4 GHz à 4 dBm nominal
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

## Entretien de l'appareil

### AVIS

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 irréversibles.

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.

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port USB.

## Nettoyage de l'appareil

1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.

2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

# Dépannage

## Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Cette opération n'efface aucune donnée ou paramètre.

Maintenez l'icône  enfoncée pendant 10 secondes.

L'appareil est réinitialisé et se rallume.

## Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer les paramètres et profils d'activité par défaut. Cette opération ne supprimera pas l'historique ni les données d'activité comme les itinéraires à vélo, les entraînements et les parcours.

Sélectionnez  > Système > Réinitialisation de l'appareil > Restaurer paramètres par défaut > .

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Effacer les paramètres et les données utilisateur

Vous pouvez effacer toutes les données utilisateur et restaurer les paramètres d'origine de l'appareil. Cette opération supprime l'intégralité de votre historique et de vos données, comme vos itinéraires à vélo, vos entraînements et vos parcours, et réinitialise les paramètres et les profils d'activité. Cette opération ne supprime pas les fichiers que vous avez ajoutés sur votre appareil depuis votre ordinateur.

Sélectionnez  > **Système** > **Réinitialisation de l'appareil** > **Effacer les données et les paramètres** > .


## Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Utilisez le mode **Mode économie de la batterie** (*Activation du mode Economie d'énergie, page 27*).
- Diminuez la luminosité du rétroéclairage (*Utilisation du rétroéclairage, page 3*) ou réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage, page 25*).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres d'enregistrement de données, page 25*).
- Activez la fonction **Veille automatique** (*Utilisation de la veille automatique, page 23*).
- Désactivez la fonction sans fil **Téléphone** (*Paramètres du téléphone, page 24*).
- Sélectionnez le paramètre **GPS** (*Activation et désactivation du GPS, page 25*).
- Supprimez les capteurs sans fil que vous n'utilisez plus.

## Activation du mode Economie d'énergie

Le mode Economie d'énergie ajuste automatiquement les paramètres afin d'augmenter l'autonomie de la batterie pour vos parcours les plus longs. Durant une activité, l'écran s'éteint. Vous pouvez activer les alertes automatiques et appuyez sur l'écran pour le sortir du mode veille. Le mode Economie d'énergie enregistre moins fréquemment les points de tracé GPS et les données de capteur. La précision des données de vitesse, de distance et de suivi est réduite.

**REMARQUE** : en mode Economie d'énergie, l'appareil n'enregistre l'historique que lorsque le chrono est lancé.

- 1 Sélectionnez  > **Mode économie de la batterie** > **Activer**.
- 2 Sélectionnez les alertes qui allument l'écran pendant une activité.

## Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

- Placez l'appareil à portée de votre smartphone.
- Si vos appareils sont déjà couplés, désactivez le Bluetooth sur les deux appareils, puis réactivez-le.
- Si vos appareils ne sont pas couplés, activez la technologie sans fil Bluetooth sur votre smartphone.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, vous pouvez faire glisser l'écran d'accueil vers le bas pour afficher le widget des paramètres et sélectionner **Téléphone** > **Coupler Smartphone** pour passer en mode couplage.


## Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
  - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express™.
  - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile à l'aide de votre smartphone Bluetooth.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, 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.

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


- 1 Sélectionnez .
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au septième élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Sélectionnez votre langue.

## Jointts toriques de remplacement

Des courroies (jointts toriques) de remplacement sont disponibles pour les supports de fixation.

**REMARQUE :** n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère). Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

## Affichage des informations sur l'appareil

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Info produit**.
- 2 Sélectionnez une option.
  - Sélectionnez **Informations légales** pour afficher les informations légales et la référence du modèle.
  - Sélectionnez **Informations Copyright** pour afficher les informations logicielles, l'ID de l'appareil et l'accord de licence.

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

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

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

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

## Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour cartographiques
- Enregistrement du produit

## 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 [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.



# Annexe

## Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+.

**Altitude** : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

**Ascension au point de parcours suivant** : la distance qu'il reste à grimper jusqu'au prochain point de votre parcours.

**Ascension restante** : sur un parcours, il s'agit de la distance qu'il reste à grimper lorsque vous utilisez un objectif d'altitude.

**Ascension totale** : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

**Cadence** : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

**Cadence - Circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence - Moyenne** : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.

**Calories** : nombre de calories totales brûlées.

**Cap** : direction que vous suivez.

**Chrono** : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

**Circuits** : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

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

**D. au suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Descente totale** : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

**Dist. pt parc. suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain point de votre parcours.

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

**Distance à destination** : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**Distance restante** : sur un parcours, il s'agit de la distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.

**ETA à destination** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ETA au suivant** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Etat de l'angle du faisceau** : mode de faisceau du feu avant.

**Etat de la batterie** : niveau de charge de la batterie restant d'un accessoire d'éclairage pour vélo.

**FC - % FC maximale** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

**FC - Circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

**FC - Moyenne** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

**Feux connectés** : nombre de feux connectés.

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

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

**Intensité signal GPS** : intensité du signal satellite GPS.

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

**Mode d'éclairage** : mode de configuration du réseau de lumières.

**Niveau de charge de la batterie** : énergie restante.

**Odomètre** : compte de la distance parcourue sur l'ensemble des trajets. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.

**Position à destination** : dernier point de l'itinéraire ou du parcours.

**Position au suivant** : point suivant de l'itinéraire ou du parcours.

**Précision GPS** : marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 3,65 mètres (12 pi).

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

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

**Temps - Moyenne circuit** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

**Temps requis** : sur un parcours, il s'agit du temps restant lorsque vous avez un objectif de temps.

**Tps à destin.** : estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Tps au suiv.** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

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

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

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

**Zone de FC** : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

## 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 anaérobie et musculaire, puissance augmentée

## Dimensions et circonférence des roues

Votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions de la roue. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez aussi mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2288

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C tubulaire	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Exposition aux radiofréquences

Cet appareil est un transmetteur/récepteur mobile qui envoie et reçoit des champs de radiofréquences de faible puissance par le biais de son antenne lors des communications de voix et de données. Les champs de radiofréquences émis par l'appareil lorsqu'il fonctionne au maximum de sa puissance et qu'il est utilisé avec des accessoires approuvés par Garmin ne dépassent pas les limites fixées par la réglementation. Pour être conforme aux exigences d'exposition aux radiofréquences définies par la réglementation FCC, l'appareil doit être utilisé dans un support compatible ou monté conformément aux instructions d'installation uniquement. L'appareil ne doit être utilisé dans aucune autre configuration.

Cet appareil ne doit pas être placé ou utilisé en conjonction avec d'autres antennes ou émetteurs.

