

**GARMIN®**

**Edge® Explore 820**



Manuel d'utilisation

© 2016 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™, Varia™ et Varia Vision™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque commerciale d'Apple, Inc. déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-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).

N/M : AA3001

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>	Suppression d'un record personnel.....	9
Mise en route.....	1	Envoi de votre parcours à Garmin Connect.....	9
Chargement de l'appareil.....	1	Garmin Connect.....	9
A propos de la batterie.....	1	Gestion de données.....	9
Installation du support de fixation standard.....	1	Connexion de l'appareil à un ordinateur.....	9
Installation du support frontal.....	1	Transfert des fichiers sur votre appareil.....	9
Retrait de l'Edge.....	2	Suppression de fichiers.....	10
Boutons.....	2	Déconnexion du câble USB.....	10
Affichage de l'écran des connexions.....	2	<b>Personnalisation de l'appareil</b> .....	<b>10</b>
Présentation de l'écran d'accueil.....	2	Fonctions Connect IQ téléchargeables.....	10
<b>Navigation</b> .....	<b>3</b>	Définition de votre profil utilisateur.....	10
Prêt... Partez !.....	3	A propos des athlètes professionnels.....	10
Acquisition des signaux satellites.....	3	Mise à jour de vos paramètres d'activité.....	10
Positions.....	3	Personnalisation des écrans de données.....	10
Marquage de votre position.....	3	Alertes.....	10
Enregistrement de positions à partir de la carte.....	3	Auto Lap®.....	11
Recherche d'une position.....	3	Utilisation d'Auto Pause.....	11
Recherche de coordonnées connues.....	3	Utilisation de la veille automatique.....	11
Retour au départ.....	3	Utilisation du défilement automatique.....	11
Arrêt de la navigation.....	3	Démarrage automatique du chrono.....	11
Projection d'une position.....	4	BluetoothParamètres.....	11
Modification de positions.....	4	Paramètres système.....	12
Suppression d'une position.....	4	Modification des paramètres de satellite.....	12
Parcours.....	4	Modification de la couleur de la nuance.....	12
Suivi d'un parcours provenant du Web.....	4	Paramètres d'affichage.....	12
Planification et suivi d'un parcours.....	4	Paramètres d'enregistrement de données.....	12
Création et suivi d'un parcours aller-retour.....	4	Modification des unités de mesure.....	12
Astuces pour les entraînements avec des parcours.....	5	Mise sous tension et arrêt de l'appareil.....	12
Affichage des détails d'un parcours.....	5	Modification de la langue de l'appareil.....	12
Arrêt d'un parcours.....	5	Modification des paramètres de configuration.....	12
Suppression d'un parcours.....	5	Fuseaux horaires.....	12
Options de parcours.....	5	<b>Informations sur l'appareil</b> .....	<b>12</b>
Paramètres d'itinéraire.....	5	Caractéristiques techniques de la Edge.....	12
Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire.....	5	Entretien de l'appareil.....	12
Paramètres de carte.....	5	Nettoyage de l'appareil.....	12
Modification de l'orientation de la carte.....	5	<b>Dépannage</b> .....	<b>12</b>
<b>Bluetooth®Fonctionnalités connectées</b> .....	<b>5</b>	Réinitialisation de l'appareil.....	12
Couplage de votre smartphone.....	6	Suppression des données utilisateur.....	13
Démarrage d'une session GroupTrack.....	6	Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	13
Astuces pour les sessions GroupTrack.....	6	Activation du mode Economie d'énergie.....	13
Transfert de fichiers vers un autre appareil Edge.....	7	Amélioration de la réception satellite GPS.....	13
Lectures d'alertes audio pendant votre activité.....	7	Définition de votre altitude.....	13
Détection d'incident.....	7	Données de température.....	13
Configuration de la détection d'incident.....	7	Joint toriques de remplacement.....	13
Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence.....	7	Affichage des informations sur l'appareil.....	13
Activation et désactivation de la détection d'incident.....	7	Mise à jour du logiciel.....	13
Affichage de vos contacts d'urgence.....	7	Assistance et mises à jour.....	13
Annulation d'un message automatique.....	7	Informations complémentaires.....	13
Envoi d'une mise à jour de statut après un incident.....	7	<b>Annexe</b> .....	<b>13</b>
<b>Capteurs ANT+</b> .....	<b>7</b>	Champs de données.....	13
Couplage des capteurs ANT+.....	8	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	15
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	8	Dimensions et circonférence des roues.....	15
Repérage.....	8	Contrat de licence du logiciel.....	15
<b>Historique</b> .....	<b>8</b>	Exposition aux radiofréquences.....	15
Affichage de votre parcours.....	8	<b>Index</b> .....	<b>17</b>
Affichage des totaux de données.....	8		
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque.....	8		
Suppression d'un parcours.....	9		
Records personnels.....	9		
Consultation de vos records personnels.....	9		
Rétablissement d'un record personnel antérieur.....	9		



# 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 sur le produit.

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

## Mise en route

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

- 1 Chargez l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 1).
- 2 Installez votre appareil à l'aide du support de montage standard (*Installation du support de fixation standard*, page 1) ou du support frontal (*Installation du support frontal*, page 1).
- 3 Mettez l'appareil sous tension (*Boutons*, page 2).
- 4 Localisez les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 3).
- 5 Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 3).
- 6 Téléchargez votre parcours sur Garmin Connect™ (*Envoi de votre parcours à Garmin Connect*, page 9).

## Chargement de l'appareil

### 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.

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 techniques de la Edge*, page 12).

- 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.

## A propos de la batterie

## ⚠ AVERTISSEMENT

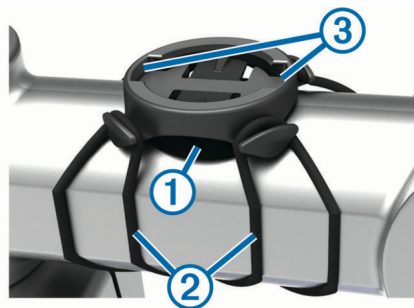
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

## Installation du support de fixation standard

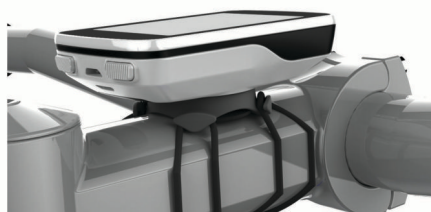
Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'appareil soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

- 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.



## Installation du support frontal

- 1 Pour installer l'appareil Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Utilisez la clé Allen pour retirer la vis ① du connecteur du guidon ②.



- 3 Si nécessaire, retirez les deux vis de l'arrière du support ③, faites pivoter le support ④ et remettez les vis en place pour modifier l'orientation du support.
- 4 Placez le tampon en caoutchouc autour du guidon :
  - Si le diamètre du guidon est de 25,4 mm, utilisez le tampon le plus épais.
  - Si le diamètre du guidon est de 31,8 mm, utilisez le tampon le plus fin.

- 5 Placez le connecteur du guidon autour du tampon en caoutchouc.
- 6 Remettez et fixez les vis.  
**REMARQUE :** Garmin® recommande un couple de serrage de 0,8 Nm (7 po/lb). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.
- 7 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil Edge avec les encoches du support pour vélo ⑤.



- 8 Appuyez légèrement sur l'appareil Edge 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.

### 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.

### Affichage de l'écran des connexions

L'écran des connexions affiche le statut de connexion du GPS, des capteurs ANT+® et de vos connexions sans fil.

Depuis l'écran d'accueil ou un écran de données, faites glisser votre doigt du haut vers le bas de l'écran.



L'écran des connexions s'affiche. Une icône clignotante signifie que l'appareil est en train d'effectuer une recherche.

### 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 marquer une position, rechercher des positions et créer ou suivre un parcours.
Parcours	Sélectionnez cette option pour créer un nouveau parcours ou accéder à un parcours enregistré.
☰	Sélectionnez cette option pour accéder à votre historique, options d'entraînement, records personnels, contacts et paramètres.
IQ	Sélectionnez cette option pour accéder à vos applications, widgets et champs de données Connect IQ™.

### 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 12).

- 1 Depuis l'écran d'accueil ou un écran de données, faites glisser votre doigt du haut vers le bas de l'écran.
- 2 Sélectionnez **Luminosité** 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 **i** pour plus d'informations.

### Verrouillage de l'écran tactile

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




- 1 Maintenez enfoncé le bouton **⏻**.
- 2 Sélectionnez **Verrouill. écran**.



# Navigation



## Prêt... Partez !

Si vous utilisez un accessoire ou un capteur ANT+, celui-ci peut être couplé et activé durant la configuration initiale.

- 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 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez .
- 4 Sélectionnez  pour démarrer le chrono.

Chrono
<b>00:01:34</b>
Vitesse
<b>12.8 km/h</b>
Distance
<b>129 m</b>
Heure
<b>08:56:45</b>
Calories
<b>8</b>

**REMARQUE** : l'historique est enregistré uniquement si le chrono 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 vers le bas à partir du haut d'un écran de données pour afficher l'écran des connexions.
- 6 Si nécessaire, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- 7 Sélectionnez  pour arrêter le chronomètre.  
**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 **Enregistrer Activité**.
- 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.

- 1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.  
Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
- 2 Attendez 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 ?** >  > **Sélectionnez une zone de 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 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Outils de recherche** pour naviguer jusqu'à un point d'intérêt, une ville, une intersection ou des coordonnées connues.
  - Sélectionnez **Adresses** pour entrer une adresse.
  - Sélectionnez **Positions enregistrées** pour naviguer jusqu'à une position enregistrée.
  - Sélectionnez **Recherches récentes** pour naviguer jusqu'à une position parmi les 50 dernières positions trouvées.
  - Sélectionnez  > **Sélectionnez une zone de 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 3).
- 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 Sélectionnez une zone à l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- 2 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 3 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 enregistrées**.
- 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 enregistrées**.
- 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 enregistrées**.
- 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.

## Suivi d'un parcours provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 9).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Créez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.
- 4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil**.
- 5 Déconnectez l'appareil et mettez-le sous tension.
- 6 Sélectionnez **Parcours > Parcours enregistrés**.
- 7 Sélectionnez le parcours.
- 8 Sélectionnez **Aller**.

## 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 positi. départ**.
- 2 Sélectionnez 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**.

### 4 Sélectionnez **Ajouter position suiv.**

### 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**.

## 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 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.

### 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**.

### Astuces pour les entraînements avec des parcours

- Utilisez les indications détaillées (*Options de parcours*, page 5).
- 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 Sélectionnez 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 de 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 détaï.** : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

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

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

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

### Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez ≡ > **Paramètres** > **Profils d'activité** > **Navigation** > **Définition d'itinéraires**.

**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.

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

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

### Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire

Vous pouvez régler l'appareil pour qu'il calcule l'itinéraire en fonction d'un type d'activité.

1 Sélectionnez ≡ > **Paramètres** > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez **Navigation** > **Définition d'itinéraires** > **Mode de déf. d'itin.**

3 Sélectionnez une option de calcul d'itinéraire.

Par exemple, vous pouvez sélectionner Cyclotourisme pour une navigation sur route ou VTT pour une navigation tout-terrain.

### Paramètres de carte

Sélectionnez ≡ > **Paramètres** > **Profils d'activité** > **Navigation** > **Carte**.

**Orientaion** : 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 Désactivé est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

**Détails cartograph.** : permet de définir le niveau de détails de la carte. Une plus grande précision peut ralentir le tracé de la carte.

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

**Visualisation de 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** > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez **Navigation** > **Carte** > **Orientaion**.

3 Sélectionnez 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.

## Bluetooth® Fonctionnalités connectées

L'appareil Edge propose des fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou votre appareil d'entraînement compatible. Certaines 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.

**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.

**Transferts d'appareil à appareil** : vous permet de transférer des fichiers vers un autre appareil Edge compatible via une connexion sans fil.

**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.

**Instructions audio** : permet à l'application Garmin Connect Mobile de lire des annonces d'état sur votre smartphone pendant votre activité.

**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.

## Couplage de votre smartphone

- 1 Rendez-vous sur [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps), puis téléchargez l'application Garmin Connect sur votre smartphone.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Sur votre appareil, sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Activer > Coupler un smartphone** et suivez les instructions à l'écran.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 5 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 > +** dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile et suivez les instructions à l'écran.
- 6 Suivez les instructions à l'écran pour activer les notifications téléphoniques (facultatif).

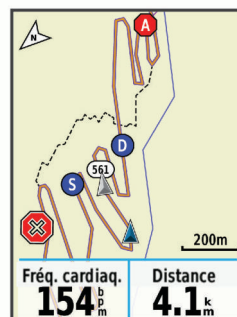
**REMARQUE** : les notifications téléphoniques nécessitent un smartphone compatible équipé de la technologie sans fil Bluetooth Smart. Consultez le site [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité.

## Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect, d'un smartphone compatible et de l'application Garmin Connect Mobile.

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec les appareils Edge 820. Si certains cyclistes de votre groupe disposent de modèles Edge différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres modèles Edge ne peuvent pas afficher les cyclistes GroupTrack sur leur carte.

- 1 Sortez et mettez l'appareil Edge sous tension.
- 2 Coupez votre smartphone à votre appareil Edge (**Couplage de votre smartphone**, page 6).
- 3 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **≡ > Paramètres > GroupTrack** pour activer l'affichage des connexions sur l'écran de la carte.
- 4 Dans l'application Garmin Connect Mobile, dans le menu des paramètres, sélectionnez **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Sélectionnez **Visible pour > Toutes les connexions**.  
**REMARQUE** : si vous avez plus d'un appareil compatible, vous devez en sélectionner un pour la session GroupTrack.
- 6 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 7 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **▶** et allez faire un tour.
- 8 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.

- 9 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.

- Coupez votre appareil Edge 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 (16 km ou 10 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.

## Transfert de fichiers vers un autre appareil Edge

Vous pouvez transférer des fichiers sans fil d'un appareil Edge compatible à un autre à l'aide de la technologie Bluetooth.

- 1 Allumez les deux appareils Edge et rapprochez-les à moins de 3 m.
- 2 Sur l'appareil qui contient les fichiers, sélectionnez  > **Transferts entre appareils** > **Partager des fichiers** > ✓.
- 3 Sélectionnez un ou plusieurs fichiers à transférer puis sélectionnez ✓.
- 4 Sur l'appareil qui reçoit les fichiers, sélectionnez  > **Transferts entre appareils**.
- 5 Sélectionnez une connexion à proximité.
- 6 Sélectionnez un ou plusieurs fichiers à recevoir, puis sélectionnez ✓.

Un message s'affiche sur les deux appareils à la fin du transfert du fichier.

## Lectures d'alertes audio pendant votre activité

Avant de pouvoir configurer des alertes audio, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile couplé à votre appareil Edge.

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect Mobile pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre smartphone pendant votre séance de course ou une autre activité. Les alertes audio incluent le numéro et le temps du circuit, l'allure ou la vitesse, ainsi que des données de capteur ANT+. Lorsqu'une alerte audio se déclenche, l'application Garmin Connect Mobile désactive le son du smartphone pour lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Si besoin, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez **Alertes audio**.

## 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).

## Configuration de la détection d'incident

- 1 Rendez-vous sur [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Coupez votre smartphone à votre appareil (*Couplage de votre smartphone*, page 6).
- 3 Indiquez vos contacts d'urgence et vos informations de parcours dans l'application Garmin Connect Mobile (*Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence*, page 7).
- 4 Activez la détection d'incident sur votre appareil (*Activation et désactivation de la détection d'incident*, page 7).
- 5 Activez le GPS sur votre appareil (*Modification des paramètres de satellite*, page 12).

## Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence

- 1 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Dans les paramètres de l'application, sélectionnez **Détection incident**.
- 3 Saisissez vos informations de parcours et vos contacts d'urgence.

Les contacts sélectionnés reçoivent un message leur indiquant leur rôle de contact d'urgence en cas de détection d'un incident.

## Activation et désactivation de la détection d'incident

Sélectionnez  > **Paramètres** > **Système** > **Détection incident**.

## 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  > **Contacts**.

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

## 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 Depuis le haut de l'écran, faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher l'écran des connexions.
- 2 Sélectionnez **Incident détecté** > **Envoyer « Je vais bien »**.  
Un message est envoyé à tous les contacts d'urgence.

## Capteurs ANT+


Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations concernant la compatibilité et l'achat de capteurs facultatifs, rendez-vous sur <http://buy.garmin.com>.



## Couplage des capteurs ANT+


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

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, 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 ANT+ des autres utilisateurs pendant le couplage.
- 2 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Capteurs** > **Ajouter un 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 8). 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 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **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 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.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 15) 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 l'appareil Varia Vision™, les feux intelligents Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer votre vigilance. 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*, page 13).


## 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'efface 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**.




## Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque

Avant de pouvoir afficher le temps passé dans chaque zone d'entraînement, vous devez coupler votre appareil avec un moniteur de fréquence cardiaque compatible, terminer une activité et l'enregistrer.

En visualisant votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez modifier vos zones de fréquence cardiaque (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 8) pour qu'elles correspondent à vos objectifs et capacités. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher le temps passé dans les zones d'entraînement lors de votre activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 10).

- 1 Sélectionnez  > **Historique** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez **Temps dans zone de FC**.

## Suppression d'un parcours

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

## 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  > .

## Envoi de votre parcours à Garmin Connect

### 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 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 le port USB d'un ordinateur.
- 4 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

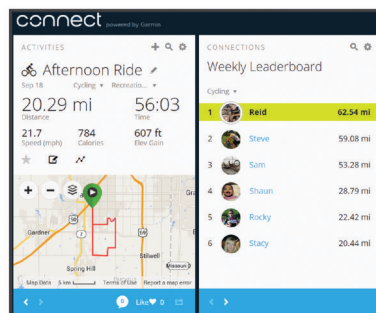
### Garmin Connect

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, y compris vos courses, vos parcours de marche, de natation, d'escalade, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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.

## 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 mini-USB.
- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-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.

### 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 sous Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de le déconnecter en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Supprimer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
  - Pour les ordinateurs Mac faites glisser l'icône du volume dans la corbeille.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

## Personnalisation de l'appareil

### Fonctions Connect IQ téléchargeables

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ à votre appareil en les téléchargeant auprès de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des champs de données, des widgets et des applications.


**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.

### Définition de votre profil utilisateur


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

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

### A propos des athlètes professionnels

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).


### Mise à jour de vos paramètres d'activité

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Ecrans de données** pour personnaliser les écrans de données et les champs de données ([Personnalisation des écrans de données, page 10](#)).

- Sélectionnez **Type d'activité par défaut** pour définir le type de sortie typique pour vous, comme « trajets quotidiens ».  
**ASTUCE** : après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
- Sélectionnez **Navigation** pour personnaliser les paramètres de carte ([Paramètres de carte, page 5](#)) et de définition d'itinéraire ([Paramètres d'itinéraire, page 5](#)).
- Sélectionnez **Alarmes** pour personnaliser vos alarmes d'entraînement ([Alertes, page 10](#)).
- Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Lap** pour configurer le déclenchement des circuits ([Marquage de circuits par position, page 11](#)).
- Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Auto Pause** pour configurer la mise en pause automatique du chrono ([Utilisation d'Auto Pause, page 11](#)).
- Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Veille automatique** pour activer automatiquement le mode veille au bout de cinq minutes d'inactivité ([Utilisation de la veille automatique, page 11](#)).
- Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Défilement automatique** pour configurer l'affichage des pages de données d'entraînement lorsque le chrono fonctionne ([Utilisation du défilement automatique, page 11](#)).
- 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 11](#)).

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

### Personnalisation des écrans de données

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez **Ecrans de données**.
- 3 Sélectionnez un écran de données.
- 4 Si nécessaire, activez l'écran de données.
- 5 Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur l'écran.
- 6 Sélectionnez ✓.
- 7 Sélectionnez un champ de données à modifier.
- 8 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 8](#)).



- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profils d'activité** > **Alarmes**.
- 2 Sélectionnez **Alarme FC** 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 12).

### 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** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes**.
- 3 Sélectionnez **Alarme temps**, **Alarme de distance** ou **Alarme calories**.
- 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 12).

### 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** > **Profils d'activité**.
- 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 (*Personnalisation des écrans de données*, page 10).

#### 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** > **Profils d'activité**.
- 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 (*Personnalisation des écrans de données*, page 10).

### 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** > **Profils d'activité**.
- 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 (*Personnalisation des écrans de données*, page 10).


### 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** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Veille automatique**.



### Utilisation du défilement automatique

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

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez **Fonctions automatiques** > **Défilement automatique**.
- 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 chrono ou vous rappelle de le faire, afin que vous puissiez enregistrer vos données lors de votre sortie.

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

### BluetoothParamètres

Sélectionnez  > **Paramètres** > **Bluetooth**.

**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 un 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.

## Paramètres système

Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système**.

- Paramètres d'affichage (*Paramètres d'affichage, page 12*)
- Paramètres d'enregistrement de données (*Paramètres d'enregistrement de données, page 12*)
- Paramètres de l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 12*)
- Paramètres de tonalité (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 12*)
- Paramètres de langue (*Modification de la langue de l'appareil, page 12*)

### Modification des paramètres de satellite

Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position GPS plus rapide, vous pouvez activer l'option GPS+GLONASS. L'utilisation de l'option GPS+GLONASS réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation du GPS seul.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Mode GPS**.
- 2 Sélectionnez une option.

### Modification de la couleur de la nuance

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

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

### Paramètres d'affichage

Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Affichage**.

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

**Temporisat. 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 **≡** > **Paramètres** > **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.

### Modification des unités de mesure

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

- 1 Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **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 **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Tonalités**.

### Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Langue**.

### Modification des paramètres de configuration

Vous pouvez modifier tous les paramètres que vous avez configurés pendant le réglage initial.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Réinitialiser l'appareil** > **Réglage initial**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### 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 techniques de la Edge

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	12 heures en utilisation normale
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 radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

### Entretien de l'appareil

#### AVIS

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

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. Ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.

Maintenez l'icône  enfoncée pendant 10 secondes.

<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/water-rating](http://www.garmin.com/water-rating).

L'appareil est réinitialisé et se rallume.

### Suppression des données utilisateur

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

**REMARQUE** : cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique.

Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Réinitialiser l'appareil** > **Réinitialisation usine** > **✓**.

### Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Utilisez le mode **Mode économie de la batterie** (*Activation du mode Economie d'énergie, page 13*).
- Réduisez la luminosité du rétroéclairage (*Utilisation du rétroéclairage, page 2*) ou réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage, page 12*).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres d'enregistrement de données, page 12*).
- Activez la fonction **Veille automatique** (*Utilisation de la veille automatique, page 11*).
- Désactivez la fonction sans fil **Bluetooth** (*Bluetooth Paramètres, page 11*).
- Sélectionnez le paramètre **GPS** (*Modification des paramètres de satellite, page 12*).

### 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.

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

### 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.

### Définition de votre altitude

Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.

- Sélectionnez **Où aller ?** > **≡** > **Définir l'altitude**.
- Entrez l'altitude, puis sélectionnez **✓**.

### Données de température

L'appareil peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'appareil met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

### Joint toriques de remplacement

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

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

### Affichage des informations sur l'appareil

- Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Système** > **Info produit**.
- 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

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.

- 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.
- Suivez les instructions présentées à l'écran.
- Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

### Assistance et mises à jour

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin.

- Enregistrement du produit
- manuels des produits ;
- Mises à jour logicielles
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Mises à jour des cartes ou des parcours

### Informations complémentaires

- 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 <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 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 - Dernier circuit** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**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 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 - % RFC** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

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

**FC - Circuit % maximale** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

**FC - Dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

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

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

**FC - Moyenne % RFC** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

**FC - RFC %circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque

maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

**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.

**Graphique FC** : graphique linéaire représentant votre plage cardiaque actuelle (1 à 5).

**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 charge de 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.

**Pente** : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.

**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).

**Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.

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

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

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

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

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

**Temps - Ecoulé** : 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.

**Vit. vertic. - Moy. 30s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

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

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

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

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

**Vitesse verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.

**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 cardio-vasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardio-vasculaire 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 anaéro-bique et musculaire, puissance augmentée

## Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez également utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
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 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
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

Dimensions des roues	L (mm)
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
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
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200

## Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

## 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.



# Index

## A

accessoires 7, 13  
adresses, recherche 3  
alertes 10, 11  
altimètre, étalonnage 13  
altitude 13  
appareil  
    entretien 12  
    réinitialisation 12  
applications 5, 10  
athlète professionnel 10  
Auto Lap 11  
Auto Pause 11

## B

batterie  
    chargement 1  
    optimisation 13  
    type 1  
boutons à l'écran 2

## C

cadence, alertes 10  
cadrons de montre 10  
calorie, alertes 11  
capteurs ANT+ 2, 7, 8  
    couplage 8  
caractéristiques techniques 12  
cartes 3, 5  
    mise à jour 13  
    orientation 5  
    paramètres 5  
    recherche de positions 3  
champs de données 10, 13  
chrono 3, 8  
circuits 2  
Connect IQ 10  
contacts d'urgence 7  
contrat de licence du logiciel 15  
coordonnées 3  
couplage 2, 6  
    capteurs ANT+ 8  
courroies 13

## D

défilement automatique 11  
dépannage 12, 13  
détection d'incident 7  
dimensions des roues 15  
distance, alertes 11  
données  
    écrans 10  
    enregistrement 12  
    stockage 9  
    transfert 9  
données utilisateur, suppression 10

## E

écran 12  
    verrouillage 2  
écran tactile 2  
enregistrement d'activités 3  
enregistrement de l'appareil 13  
enregistrement du produit 13  
entraînement  
    écrans 10  
    pages 3

## F

fichiers, transfert 9  
fréquence cardiaque  
    alertes 10  
    zones 8, 15  
fuseaux horaires 12

## G

Garmin Connect 4–6, 9, 10  
Garmin Connect Mobile 7

Garmin Express  
    enregistrement de l'appareil 13  
    mise à jour du logiciel 13  
GLONASS 12  
GPS 12  
    signal 2, 3, 13  
GroupTrack 6

## H

heure, alertes 11  
historique 3, 8  
    suppression 9  
    transfert vers l'ordinateur 9

## I

icônes 2  
ID de l'appareil 13  
installation 1  
installation de l'appareil 1  
itinéraires  
    création 4  
    paramètres 5

## J

joints toriques. *Voir* courroies

## L

langue 12  
LiveTrack 6  
logiciel  
    licence 13  
    mise à jour 13  
    version 13

## M

message d'avertissement de départ 11  
mises à jour, logiciel 13  
mode sommeil 11

## N

navigation 3  
    arrêt 3  
    retour au départ 3  
nettoyage de l'appareil 12

## O

ordinateur, connexion 9

## P

paramètres 10–12  
    appareil 12  
paramètres d'affichage 12  
paramètres système 12  
parcours 4, 5  
    chargement 4  
    création 4  
    modification 5  
    suppression 5  
personnalisation de l'appareil 10  
points d'intérêt (POI), recherche 3  
positions 3  
    modification 4  
    recherche à l'aide de la carte 3  
    suppression 4  
profil utilisateur 10  
profils, utilisateur 10

## R

records personnels 9  
    suppression 9  
réglage initial 12  
réinitialisation de l'appareil 12  
retour au départ 3  
rétroéclairage 2, 12

## S

signaux satellites 2, 3, 13  
smartphone 2, 5, 10, 11  
    applications 7  
stockage de données 9  
suppression, toutes les données utilisateur 10, 13

## T

technologie Bluetooth 5, 7, 11  
Technologie Bluetooth 7  
température 13  
tonalités 12  
touches 2  
transfert, fichiers 7

## U

unités de mesure 12  
USB 13  
    déconnexion 10

## V

veille automatique 11  
verrouillage, écran 2

## W

waypoints, projection 4  
widgets 10

## Z

zones, heure 12

