

**GARMIN**<sup>®</sup>

**fēnix™ 2**



**Manuel d'utilisation**

© 2014 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, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack®, et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fénix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ et VIRB™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. 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 déposée d'Apple Inc. 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).

# Table des matières

<b>Introduction</b>	1	Terminologie de la natation .....	6
Chargement de l'appareil	1	Multisport .....	6
Boutons .....	1	Démarrage d'une activité multisport .....	6
Verrouillage des boutons .....	1	Modification d'une activité multisport .....	7
Affichage des pages de données	1	Entraînements .....	7
Démarrage d'une activité	1	Suivi d'un entraînement provenant du Web .....	7
Arrêt d'une activité	1	Début d'un entraînement .....	7
Assistance et mises à jour	2	Activités en salle .....	7
Configuration de Garmin Express .....	2	Démarrage d'une activité en salle .....	7
<b>Waypoints, itinéraires et tracés</b>	2	Utilisation de l'historique .....	7
Waypoints .....	2	<b>Entraînement</b> .....	7
Création d'un waypoint .....	2	Garmin Connect .....	7
Navigation vers un waypoint .....	2	Définition de votre profil utilisateur .....	8
Recherche d'un waypoint par son nom .....	2	Objectifs physiques .....	8
Modification de la zone de recherche .....	2	A propos des zones de fréquence cardiaque .....	8
Modification d'un waypoint .....	2	A propos des athlètes professionnels .....	8
Amélioration de la précision de la position d'un waypoint .....	2	Dynamiques de course .....	8
Projection d'un waypoint .....	2	Entraînement avec dynamiques de course .....	8
Suppression d'un waypoint .....	2	Jauge et données relatives aux dynamiques de course .....	9
Suppression de tous les waypoints .....	2	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques .....	9
Itinéraires .....	2	A propos des estimations de la VO2 max .....	9
Création d'un itinéraire .....	2	Consultation de l'estimation de votre VO2 max .....	9
Modification du nom d'un itinéraire .....	3	Notes standard de la VO2 max .....	10
Modification d'un itinéraire .....	3	Aide à la récupération .....	10
Affichage d'un itinéraire sur la carte .....	3	Activation de l'aide à la récupération .....	10
Suppression d'un itinéraire .....	3	Affichage de votre temps de récupération .....	10
Inversion d'un itinéraire .....	3	A propos de la fonction Training Effect .....	10
Tracés .....	3	Affichage de vos prévisions de temps de course .....	11
Enregistrement d'un tracé .....	3	Utilisation de la fonction Virtual Partner® .....	11
Création d'un tracé à partir d'une activité enregistrée .....	3	<b>Applications</b> .....	11
Affichage des détails du tracé .....	3	Horloge .....	11
Suppression d'un tracé .....	3	Réglage de l'alarme .....	11
Envoi et réception de données sans fil .....	3	Modification de la sonnerie du réveil .....	11
Aventures Garmin .....	3	Démarrage du compte à rebours .....	11
<b>Navigation</b> .....	3	Utilisation du chronomètre .....	11
Navigation vers une destination .....	3	Ajout d'un fuseau horaire personnalisé .....	11
Navigation à l'aide de Voir & rallier .....	4	Modification d'un fuseau horaire personnalisé .....	11
Compas .....	4	Calcul de la taille d'une zone .....	11
Navigation à l'aide du compas .....	4	Affichage des almanachs .....	11
Carte .....	4	Télécommande VIRB .....	12
Recadrage et zoom de carte .....	4	Contrôle d'une caméra embarquée VIRB .....	12
Navigation jusqu'à votre point de départ .....	4	<b>Personnalisation de l'appareil</b> .....	12
Altimètre et baromètre .....	4	Paramètres d'activité .....	12
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB .....	4	Personnalisation des pages de données .....	12
<b>Chasses au trésor</b> .....	4	Alertes .....	13
Téléchargement de chasses au trésor .....	4	Utilisation de la fonction Auto Pause .....	14
Navigation vers un trésor .....	5	Auto Lap® .....	14
Consignation de la tentative .....	5	UltraTrac .....	14
chirp™ .....	5	Vitesse et distance 3D .....	14
Recherche d'un trésor avec un appareil chirp .....	5	Paramètres des capteurs .....	14
<b>Activités</b> .....	5	Paramètres du compas .....	14
Ski .....	5	Paramètres de l'altimètre .....	15
Descente d'une piste à ski ou en surf des neiges .....	5	Fonctionnalités connectées Bluetooth® .....	15
Affichage des données de vos activités à ski .....	5	Couplage de votre smartphone avec votre appareil fēnix 2 .....	15
Randonnée pédestre .....	5	Paramètres généraux .....	15
Partir en randonnée .....	5	Paramètres d'affichage .....	15
Course .....	5	Paramètres de l'heure .....	15
Prêt... Partez .....	5	Modification des unités de mesure .....	15
Vélo .....	6	Paramètres système .....	16
Prêt... Partez ! .....	6	Personnalisation du bouton de direction .....	16
Natation .....	6	Paramètres de carte .....	16
Pratique de la natation .....	6	Paramètres de format de position .....	16
Séance de natation en eau libre .....	6	Personnalisation du menu principal .....	16

Réinitialisation de l'appareil aux réglages d'usine .....	16
<b>Capteurs ANT+ .....</b>	<b>16</b>
Couplage des capteurs ANT+ .....	16
tempe .....	17
Installation du moniteur de fréquence cardiaque .....	17
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes .....	17
Accéléromètre .....	17
Configuration du mode accéléromètre .....	17
Etalonnage de l'accéléromètre .....	17
Utilisation d'un capteur de cadence de vélo en option .....	18
<b>Informations sur l'appareil .....</b>	<b>18</b>
Affichage des informations sur l'appareil .....	18
Entretien de l'appareil .....	18
Nettoyage de l'appareil .....	18
Caractéristiques .....	18
Informations concernant la pile .....	18
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque .....	18
Caractéristiques techniques de la HRM-Run .....	18
Piles remplaçables par l'utilisateur .....	19
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque .....	19
Gestion de données .....	19
Types de fichiers .....	19
Déconnexion du câble USB .....	19
Suppression de fichiers .....	19
Dépannage .....	19
Réinitialisation de votre appareil .....	19
Optimisation de la durée de vie de la pile .....	19
Informations complémentaires .....	19
<b>Annexe .....</b>	<b>19</b>
Champs de données .....	19
Contrat de licence du logiciel .....	22
<b>Index .....</b>	<b>23</b>

# 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.

## Chargement de l'appareil

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts 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.

- 1 Branchez l'extrémité USB du câble à l'adaptateur secteur ou au port USB d'un ordinateur.
- 2 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
- 3 Alignez le côté gauche de la station de recharge ① sur l'orifice situé sur le côté gauche de l'appareil.



- 4 Alignez le côté pivotant du chargeur ② sur les contacts situés à l'arrière de l'appareil.

Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.

- 5 Chargez complètement l'appareil.

## Boutons



① LIGHT	Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour activer/désactiver l'appareil ou verrouiller les boutons.
② START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter une activité. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option dans le menu.

③ BACK LAP	Appuyez sur ce bouton pour revenir à la page précédente. Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit ou une période de repos au cours d'une activité.
④ DOWN	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les pages de données, les options, les messages et les paramètres. Appuyez sur ce bouton pour lire un message long ou une notification. Maintenez ce bouton enfoncé pour marquer un waypoint.
⑤ UP MENU	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les pages de données, les options, les messages et les paramètres. Appuyez sur ce bouton pour ignorer un message court ou une notification. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal.

## Verrouillage des boutons

Vous pouvez verrouiller les boutons pour empêcher toute manipulation accidentelle.

- 1 Sélectionnez la page de données que vous souhaitez afficher lorsque les boutons sont verrouillés.
- 2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pendant deux secondes, et sélectionnez **Verrouiller** pour verrouiller les boutons.
- 3 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pendant deux secondes pour déverrouiller les boutons.

## Affichage des pages de données

Les pages de données personnalisables vous permettent d'accéder rapidement à des données en temps réel provenant de vos capteurs internes et connectés. Quand vous démarrez une activité, des pages de données supplémentaires apparaissent.

Depuis la page Heure ou n'importe quelle page de données, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les pages de données.

## Démarrage d'une activité

Quand vous démarrez une activité qui nécessite la fonction GPS, celle-ci s'active automatiquement. Quand vous arrêtez, le GPS s'éteint et l'appareil revient au mode d'économie d'énergie.

- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour saisir des informations complémentaires.
- 4 Si besoin, attendez que l'appareil se connecte aux capteurs ANT+™.
- 5 Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.
- 6 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

**REMARQUE** : l'appareil n'enregistre pas les données de votre activité tant que vous n'avez pas lancé le chrono.

## Arrêt d'une activité

**REMARQUE** : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

- 1 Sélectionnez **STOP**.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Pour réinitialiser votre activité, sélectionnez **Réinitialiser**.  
Cette action réinitialise le chrono et efface toutes les données enregistrées depuis que vous avez commencé l'activité.
  - Pour enregistrer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
  - Pour remonter le tracé jusqu'au point de départ de l'activité, sélectionnez **TracBack**.
  - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.

- Pour enregistrer votre activité et revenir au mode d'économie d'énergie, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour supprimer votre activité et revenir au mode d'économie d'énergie, sélectionnez **Ignorer**.
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.

## Assistance et mises à jour

Garmin Express™ vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin®. Certains services peuvent ne pas être disponibles sur votre appareil.

- Enregistrement du produit
- Manuels des produits
- Mises à jour logicielles
- Mises à jour cartographiques
- Véhicules, voix et autres suppléments

## Configuration de Garmin Express

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

# Waypoints, itinéraires et tracés

## Waypoints

Les waypoints sont des positions que vous enregistrez et gardez en mémoire dans l'appareil.

### Création d'un waypoint

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle comme waypoint.

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer le waypoint sans le modifier, sélectionnez **Enregistrer**.
  - Pour modifier le waypoint, sélectionnez **Modifier**, effectuez les modifications, puis sélectionnez **Enregistrer**.

### Navigation vers un waypoint

- 1 Sélectionnez **START > Naviguer > Waypoints**.

- 2 Sélectionnez un waypoint.

### Recherche d'un waypoint par son nom

- 1 Sélectionnez **START > Naviguer > Waypoints > Rechercher en saisissant le nom**.
- 2 Sélectionnez **UP, DOWN et START** pour entrer tout ou partie du nom du waypoint.
- 3 Sélectionnez **Terminé**.
- 4 Sélectionnez le waypoint.

### Modification de la zone de recherche

- 1 Sélectionnez **START > Naviguer > Waypoints > Proche de**.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Pour rechercher à proximité d'un waypoint, sélectionnez **Waypoints**.
  - Pour rechercher à proximité d'une ville, sélectionnez **Villes**.
  - Pour rechercher à proximité de votre position actuelle, sélectionnez **Position actuelle**.

### Modification d'un waypoint

Avant de pouvoir modifier un waypoint, vous devez le créer.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Waypoints**.

- 3 Sélectionnez un waypoint.

- 4 Sélectionnez **Modifier**.

- 5 Sélectionnez un élément à modifier, par exemple le nom.

- 6 Sélectionnez **UP, DOWN et START** pour saisir des caractères.

- 7 Sélectionnez **Terminé**.

## Amélioration de la précision de la position d'un waypoint

Vous pouvez affiner la position d'un waypoint pour plus de précision. Lorsqu'il calcule cette moyenne, l'appareil établit plusieurs relevés à la même position, puis utilise la valeur moyenne pour améliorer la précision.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Waypoints**.
- 3 Sélectionnez un waypoint.
- 4 Sélectionnez **Position moyenne**.
- 5 Déplacez-vous jusqu'à la position du waypoint.
- 6 Sélectionnez **Démarrer**.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 8 Lorsque l'exactitude atteint les 100 %, sélectionnez **Enregistrer**.

Pour des résultats optimaux, effectuez entre 4 et 8 échantillonnages du waypoint, en laissant s'écouler au moins 90 minutes entre chacun d'eux.

### Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement de votre position actuelle vers une nouvelle position.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Outils > Projeter waypoint**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

### Suppression d'un waypoint

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Waypoints**.
- 3 Sélectionnez un waypoint.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

### Suppression de tous les waypoints

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Réinitialiser > Tous les waypoints**.

## Itinéraires

Un itinéraire est une séquence de waypoints ou de positions menant à votre destination finale.

### Création d'un itinéraire

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes > Créer nouveau**.
- 3 Sélectionnez **Premier point**.
- 4 Sélectionnez une catégorie.
- 5 Sélectionnez le premier point de l'itinéraire.
- 6 Sélectionnez **Point suivant**.
- 7 Répétez les étapes 4 à 6 jusqu'à ce que l'itinéraire soit terminé.
- 8 Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer l'itinéraire.

## Modification du nom d'un itinéraire

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Renommer**.
- 5 Sélectionnez **UP, DOWN**, puis **START** pour saisir des caractères.
- 6 Sélectionnez **Terminé**.

## Modification d'un itinéraire

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Modifier**.
- 5 Sélectionnez un point.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Pour afficher le point sur la carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour modifier l'ordre des points de l'itinéraire, sélectionnez **Monter ou Descendre**.
  - Pour insérer un point sur l'itinéraire, sélectionnez **Insérer**.  
Le point supplémentaire est inséré avant le point que vous modifiez.
  - Pour ajouter un point à la fin de l'itinéraire, sélectionnez **Point suivant**.
  - Pour supprimer le point de l'itinéraire, sélectionnez **Supprimer**.

## Affichage d'un itinéraire sur la carte

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Afficher la carte**.

## Suppression d'un itinéraire

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

## Inversion d'un itinéraire

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Routes**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Inverser**.

## Tracés

Un tracé représente un enregistrement de votre itinéraire. Le journal de suivi contient des informations sur les différents points du trajet enregistré, notamment l'heure, la position et l'altitude de chaque point.

L'appareil enregistre automatiquement un tracé pendant toutes les activités que vous effectuez à l'aide de la fonction GPS. Quand vous enregistrez une activité qui utilise la fonction GPS, l'appareil enregistre le tracé en association à cette activité.

## Enregistrement d'un tracé

- 1 Une fois que vous avez terminé une activité qui utilise la fonction GPS, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.
- 2 Créez un tracé à partir de l'activité enregistrée (*Création d'un tracé à partir d'une activité enregistrée, page 3*).

## Création d'un tracé à partir d'une activité enregistrée

Vous pouvez créer un tracé à partir d'une activité enregistrée. Cela vous permet de partager votre tracé via une connexion sans fil avec d'autres appareils Garmin compatibles.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Enregistrer comme tracé**.

## Affichage des détails du tracé

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Tracés**.
- 3 Sélectionnez un tracé.
- 4 Sélectionnez **Afficher la carte**.  
Le début et la fin du tracé sont indiqués par un drapeau.
- 5 Sélectionnez **BACK > Détails**.
- 6 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher des informations sur le tracé.

## Suppression d'un tracé

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Tracés**.
- 3 Sélectionnez un tracé.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

## Envoi et réception de données sans fil

Pour partager des données sans fil, vous devez vous trouver à moins de 3 m (10 pieds) d'un appareil Garmin compatible.

S'il est connecté à un autre appareil compatible, votre appareil peut envoyer et recevoir des données. Vous pouvez partager sans fil des waypoints, des chasses au trésor, des itinéraires et des tracés.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Transfert de données > GPS à GPS**.
- 3 Sélectionnez **Envoyer** ou **Recevoir**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Aventures Garmin

Vous pouvez créer des aventures pour partager vos voyages avec votre famille, vos amis et la communauté Garmin. Vous pouvez regrouper des éléments sous forme d'aventure. Par exemple, vous pouvez créer une aventure retraçant votre dernière randonnée. Elle contiendrait le journal de suivi du trajet, des photos de la randonnée et les chasses au trésor auxquelles vous avez participé. Vous pouvez utiliser le logiciel BaseCamp™ pour créer et gérer vos aventures. Pour plus d'informations, visitez le site <http://adventures.garmin.com>.

## Navigation

Vous pouvez suivre un itinéraire ou un tracé et naviguer jusqu'à un waypoint, un trésor ou n'importe quelle position enregistrée dans votre appareil. Vous pouvez utiliser la carte ou le compas pour naviguer jusqu'à votre destination.

## Navigation vers une destination

Vous pouvez naviguer vers des waypoints, pistes, itinéraires, chasses au trésor, points d'intérêt et coordonnées GPS. Vous pouvez aussi le faire à l'aide de TracBack® ou Voir & rallier.

- 1 Sélectionnez **START > Naviguer**.
- 2 Sélectionnez un type de destination.
- 3 Suivez les invites à l'écran pour sélectionner une destination.



L'appareil affiche des informations sur votre prochain waypoint.

- 4 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données de navigation (*Affichage des pages de données*, page 1).

## Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer l'appareil vers un objet situé à distance (un château d'eau par exemple), verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

- 1 Sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Viser et Rallier**.
- 2 Dirigez la marque en haut du cadran vers un objet.
- 3 Sélectionnez **START** > **Définir parcours**.
- 4 Naviguez à l'aide du compas (*Navigation à l'aide du compas*, page 4).
- 5 Sélectionnez **DOWN** pour afficher la carte (facultatif).

## Compas

L'appareil intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas (*Paramètres du compas*, page 14).

## Navigation à l'aide du compas

Vous pouvez utiliser le compas pour vous déplacer jusqu'à votre prochain waypoint.

- 1 Tout en vous déplaçant, sélectionnez **DOWN** pour afficher la page du compas.
- 2 Pointez le repère coloré situé au-dessus de l'écran dans la direction vers laquelle vous vous dirigez.
- 3 Orientez-vous de façon à ce que le pointeur de relèvement soit aligné avec le repère de l'appareil.
- 4 Continuez dans cette direction jusqu'à ce que vous arriviez à destination.

## Carte

▲ représente votre position sur la carte. Lors de vos déplacements, l'icône se déplace et établit un journal de suivi (tracé). Les noms et les symboles des waypoints apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation cartographique (*Recadrage et zoom de carte*, page 4)
- Paramètres de carte (*Paramètres de carte*, page 16)

## Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez **UP** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.

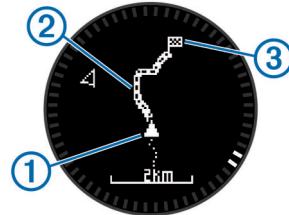
## 4 Sélectionnez une option :

- Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, sélectionnez **START**.
- Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, sélectionnez **UP** et **DOWN**.
- Pour quitter, sélectionnez **BACK**.

## Navigation jusqu'à votre point de départ

Vous pouvez revenir au point de départ de votre tracé ou de votre activité en suivant le même chemin que vous avez emprunté. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

Lors d'une activité, sélectionnez **STOP** > **TracBack**.



Votre position actuelle ①, le tracé à suivre ② et la destination finale ③ apparaissent sur la carte.

## Altimètre et baromètre

L'appareil est muni d'un altimètre et d'un baromètre internes. L'appareil recueille des données d'altimètre et de baromètre en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre (*Paramètres de l'altimètre*, page 15).

## Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB

Vous pouvez enregistrer une position MOB et lancer automatiquement la navigation pour y retourner.

**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long sur le bouton **DOWN** pour accéder rapidement à la fonction MOB/homme à la mer (*Personnalisation du bouton de direction*, page 16).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Outils** > **MOB**.

## Chasses au trésor

Vous pouvez participer à des chasses au trésor. Il s'agit de retrouver un trésor caché à l'aide de coordonnées GPS publiées sur Internet par ceux qui l'ont caché.

## Téléchargement de chasses au trésor

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching).
- 3 Créez un compte si nécessaire.
- 4 Connectez-vous.
- 5 Suivez les instructions apparaissant à l'écran pour rechercher et télécharger des chasses au trésor sur votre appareil.

## Navigation vers un trésor

Avant de pouvoir naviguer vers un trésor, vous devez télécharger une chasse au trésor sur votre appareil. Visitez le site [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching) pour plus d'informations. Naviguer vers un trésor s'apparente à naviguer vers toute autre position ([Navigation vers une destination, page 3](#)).

## Consignation de la tentative

Vous pouvez consigner les résultats de votre tentative de recherche d'un trésor.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Données utilisateur > Chasse au trésor > Essai connexion**.
- 3 Sélectionnez **Trouvé, Introuvable ou Aucune tentative**.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour lancer la navigation jusqu'au trésor le plus proche, sélectionnez **Rechercher prochain**.
  - Pour terminer la consignation, sélectionnez **Terminé**.

## chirp™

Un chirp est un petit accessoire Garmin qui est programmé et laissé en guise de trésor. Vous pouvez utiliser votre appareil pour trouver un chirp lors d'une chasse au trésor. Pour plus d'informations sur le chirp, consultez le *Manuel d'utilisation du chirp* sur [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Recherche d'un trésor avec un appareil chirp

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > chirp**.
- 3 Sélectionnez **START > Naviguer > Chasse au trésor**.
- 4 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 5 Sélectionnez un trésor, puis **chirp** pour afficher les détails du chirp pendant votre navigation.
- 6 Sélectionnez **Aller**, puis naviguez jusqu'à la position du trésor ([Navigation vers une destination, page 3](#)).

Lorsque vous êtes à moins de 10 m (33 pieds) du trésor contenant une balise chirp, un message apparaît.

## Activités

Vous pouvez utiliser votre appareil pour toute une variété d'activités sportives et de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur à propos de votre activité. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Le mode de fonctionnement de l'appareil dépend de votre activité. Par exemple, les pages de données, les données enregistrées et les options de menu peuvent avoir un aspect différent selon votre activité.

## Ski

### Descente d'une piste à ski ou en surf des neiges

Avant de dévaler les pistes à ski ou en surf des neiges, vous devez recharger entièrement l'appareil ([Chargement de l'appareil, page 1](#)).

- 1 Sélectionnez **START > Ski**.
- 2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.

- 4 Démarrez votre activité.

La fonction Parcours automatique est activée par défaut. Cette fonction enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski à partir de vos mouvements.

La fonction Auto Pause® est activée par défaut ([Utilisation de la fonction Auto Pause, page 14](#)). Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous montez dans le télésiège.

- 5 Si besoin, commencez à dévaler la piste pour redémarrer le chrono.
- 6 A la fin de l'activité, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

## Affichage des données de vos activités à ski

Votre appareil enregistre des données lorsque vous pratiquez du ski ou du snowboard. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chrono est en marche.

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

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

## Randonnée pédestre

### Partir en randonnée

Avant de partir en randonnée, vous devez recharger entièrement l'appareil ([Chargement de l'appareil, page 1](#)).

- 1 Sélectionnez **START > Randonnée**.
- 2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Partez en randonnée.

L'appareil enregistre un tracé tout au long de votre progression.

- 4 Lorsque vous souhaitez faire une pause ou interrompre le suivi depuis l'appareil, sélectionnez **STOP > Reprendre plus tard**.

L'appareil enregistre le statut de votre randonnée et active le mode d'économie d'énergie.

- 5 Sélectionnez **START > Reprendre** pour reprendre le suivi.
- 6 Lorsque vous avez terminé votre randonnée, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

## Course

### Prêt... Partez

Avant d'aller courir, vous devez recharger entièrement l'appareil ([Chargement de l'appareil, page 1](#)). Avant d'utiliser un capteur ANT+ pour votre séance, le capteur doit être couplé avec votre appareil ([Couplage des capteurs ANT+, page 16](#)).

- 1 Installez vos capteurs ANT+, comme un accéléromètre ou un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif).
- 2 Sélectionnez **START > Course**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Pour utiliser des capteurs ANT+ couplés, attendez que l'appareil s'y connecte.
  - Pour ignorer la recherche de capteurs ANT+, sélectionnez **Passer**.
- 4 Sortez et attendez que l'appareil trouve les satellites.

L'écran du chrono apparaît.



- 5 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
  - 6 Prêt... Partez.
  - 7 Sélectionnez **LAP** pour enregistrer des tours de circuit (facultatif).
  - 8 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
  - 9 A la fin de votre séance, sélectionnez **STOP > Enregistrer** pour enregistrer votre footing.
- Un résumé s'affiche.

## Vélo

### Prêt... Partez !

Avant de commencer à vous entraîner, vous devez recharger entièrement l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 1). Avant d'utiliser un capteur ANT+ pour votre séance, celui-ci doit être couplé avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+*, page 16).

- 1 Installez vos capteurs ANT+, comme un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif).
  - 2 Sélectionnez **START > Vélo**.
  - 3 Sélectionnez une option :
    - Pour utiliser des capteurs ANT+ couplés, attendez que l'appareil s'y connecte.
    - Pour ignorer la recherche de capteurs ANT+, sélectionnez **Passer**.
  - 4 Sortez et attendez que l'appareil trouve les satellites.
  - 5 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 6 Commencez à pédaler.
  - 7 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
  - 8 Lorsque vous avez terminé votre séance, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

## Natation

### AVIS

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

**REMARQUE** : l'appareil ne peut pas enregistrer les données de fréquence cardiaque lors de la nage.

### Pratique de la natation

Avant d'aller nager, vous devez recharger entièrement l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 1).

- 1 Sélectionnez **START > Natation > Piscine**.
  - 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
  - 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- l'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 4 Commencez à nager.

L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.

- 5 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 6 Lorsque vous vous reposez, sélectionnez **LAP** pour mettre le chrono en pause.
- 7 Sélectionnez **LAP** pour redémarrer le chrono.
- 8 Lorsque vous avez terminé de nager, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

### Séance de natation en eau libre

Avant d'aller nager, vous devez recharger entièrement l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 1).

- 1 Sélectionnez **START > Natation > En eau libre**.
  - 2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
  - 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 4 Commencez à nager.
  - 5 Sélectionnez **LAP** pour enregistrer un intervalle (facultatif).
  - 6 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
  - 7 A la fin de votre séance, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

### Terminologie de la natation

**Longueur** : un aller dans le bassin.

**Intervalle** : une ou plusieurs longueurs. Un nouvel intervalle débute après chaque phase de repos.

**Mouvement** : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.

**Swolf** : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

### Multisport

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisport apprécieront l'activité multisport. Pendant une activité multisport, vous pouvez passer d'une activité à une autre tout en continuant de visionner vos durée et distance totales. Par exemple, vous pouvez passer du vélo à la course à pied et afficher vos durée et distance totales pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de l'activité multisport.

Vous pouvez personnaliser une activité multisport, ou bien, vous pouvez utiliser l'activité multisport configurée par défaut pour un triathlon standard.

### Démarrage d'une activité multisport

- 1 Sélectionnez **START > Multisport > START**.
  - 2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
  - 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 4 Démarrez votre première activité.
  - 5 Sélectionnez **LAP** pour passer à l'activité suivante.
- Si les transitions sont activées, le temps de transition est enregistré séparément des temps d'activité.
- 6 Si besoin, sélectionnez **LAP** pour démarrer l'activité suivante.
  - 7 Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
  - 8 A la fin de la dernière activité, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

## Modification d'une activité multisport

- 1 Sélectionnez **START > Multisport > DOWN**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Répétez l'étape 2 jusqu'à la fin de l'activité multisport.
- 4 Sélectionnez **Terminé**.
- 5 Sélectionnez **Oui** pour activer les transitions ou **Non** pour les désactiver.

Si les transitions sont activées, le temps de transition est enregistré séparément des temps d'activité.

## Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un plan d'entraînement contenant des séances intégrées depuis Garmin Connect puis les transférer sur votre appareil.

Vous pouvez programmer des entraînements à l'aide de Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.

### Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 7](#)).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil** et suivez les instructions à l'écran.
- 5 Déconnectez l'appareil.

### Début d'un entraînement

Avant de pouvoir débuter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez **START > Entraînement**.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.
- 4 Sélectionnez **START**.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (facultatif) et les données en cours.

## Activités en salle

L'appareil fēnix 2 convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course ou sur vélo d'appartement.

La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités. Lorsque la fonction GPS est désactivée, la vitesse, la distance et la cadence sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse, de distance et de cadence augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

### Démarrage d'une activité en salle

- 1 Sélectionnez **START > Indoor**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Patientez pendant que l'appareil se connecte à vos capteurs ANT+.
- 4 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.

- 5 Démarrez votre activité.

## Utilisation de l'historique

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Faites défiler vers le haut ou vers le bas pour afficher vos activités enregistrées.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Pour suivre le chemin que vous avez parcouru pour l'activité, sélectionnez **Aller**.
  - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Détails**.
  - Pour afficher l'activité sur la carte, sélectionnez **Afficher la carte**.
  - Pour suivre le chemin que vous avez parcouru pour l'activité en sens inverse, sélectionnez **TracBack**.
  - Pour enregistrer l'activité en tant que tracé de navigation, sélectionnez **Enregistrer comme tracé** ([Création d'un tracé à partir d'une activité enregistrée, page 3](#)).
  - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

## Entraînement

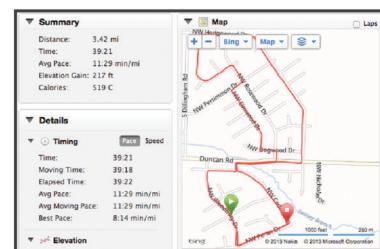
### Garmin Connect

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 VO2 max, les dynamiques de course, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

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



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

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

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids et de plage cardiaque ([Définition de plages cardiaques, page 8](#)) settings. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

## 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 8](#)) 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.

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Définition de plages cardiaques

Pour que l'appareil puisse déterminer vos plages cardiaques, vous devez d'abord définir votre profil sportif utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 8](#)).

Vous pouvez ajuster manuellement les plages cardiaques selon vos objectifs sportifs.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Fréquence cardiaque > Zones de FC**.
- 3 Entrez la fréquence cardiaque maximale et minimale pour la zone 5.
- 4 Entrez la fréquence cardiaque minimale pour les zones 4-1.

La fréquence cardiaque maximale pour chaque zone est basée sur la fréquence cardiaque minimale de la zone précédente. Par exemple, si vous entrez 167 comme fréquence cardiaque minimale pour la zone 5, l'appareil utilise 166 comme fréquence maximale pour la zone 4.

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

## 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).

## Dynamiques de course

Vous pouvez utiliser votre appareil fēnix fēnix 2 compatible couplé avec l'accessoire HRM-Run™ pour obtenir un retour en temps réel sur votre condition physique de coureur. Si votre appareil fēnix fēnix 2 était vendu avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés.

Le module de l'accessoire HRM-Run contient un accéléromètre qui mesure les mouvements du torse afin de calculer trois données de course : la cadence, l'oscillation verticale et le temps de contact au sol.

**REMARQUE :** l'accessoire HRM-Run est compatible avec plusieurs produits d'entraînement ANT+ et peut afficher les données de fréquence cardiaque une fois couplé. Les fonctions de dynamiques de course sont uniquement disponibles sur certains appareils Garmin.

**Cadence :** la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

**Oscillation verticale :** l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle montre le mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

**Temps de contact au sol :** le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

**REMARQUE :** le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

## Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer l'accessoire HRM-Run et le coupler avec votre appareil ([Couplage des capteurs ANT+, page 16](#)). Si votre appareil fēnix 2 était vendu avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés.

Quand vous couplez un accessoire HRM-Run avec votre appareil, la page des données de dynamiques de course s'affiche lorsque vous courez.

- 1 Allez courir en utilisant un capteur HRM-Run (*Prêt... Partez, page 5*).
- 2 Sélectionnez **DOWN** pour accéder à la page des données de dynamiques de course afin de consulter vos mesures.

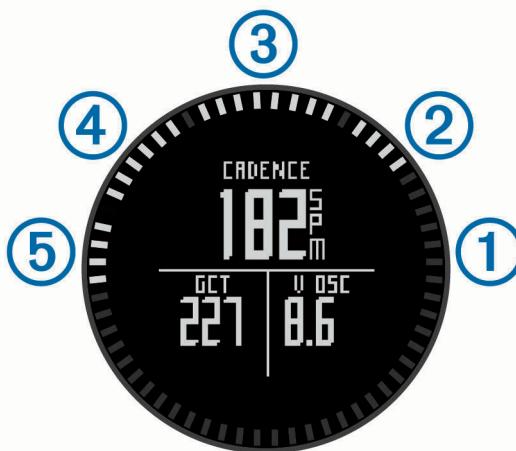
La mesure principale apparaît comme le champ supérieur sur la page de données. La position de la jauge correspond à la mesure principale.

- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez le champ à afficher en tant que mesure principale (facultatif).

## Jauge et données relatives aux dynamiques de course

L'écran des dynamiques de course affiche une jauge en tant que mesure principale. Vous pouvez afficher la cadence, l'oscillation verticale ou le temps de contact avec le sol comme mesure principale. La jauge indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones sont basées sur des centiles.

Garmin a collecté des données concernant des coureurs disposant de niveaux d'expérience différents. Les valeurs de données dans les zones quatre et cinq correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones un, deux et trois correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs débutants tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus longs, une oscillation verticale plus élevée et une cadence plus faible que les coureurs confirmés. Toutefois, les coureurs plus grands montrent généralement une cadence plus lente et une oscillation verticale plus élevée. Rendez-vous sur [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.



Zone	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage d'oscillations verticales	Plage de temps de contact avec le sol
①	>95	>185 ppm	<6,7 cm	<208 ms
②	70–95	174–185 ppm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
③	30–69	163–173 ppm	8,4–10,0 cm	241–272 ms
④	5–29	151–162 ppm	10,1–11,8 cm	273–305 ms
⑤	<5	<151 ppm	>11,8 cm	>305 ms

## Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Si les données relatives aux dynamiques de course ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Assurez-vous de disposer de l'accessoire HRM-Run. Le logo  s'affiche à l'avant du module de l'accessoire HRM-Run.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Run avec votre fénix 2, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que le module HRM-Run est dans le bon sens.

**REMARQUE :** le temps de contact au sol s'affiche uniquement lorsque vous courez. Il ne peut pas être calculé lorsque vous marchez.

## A propos des estimations de la VO2 max

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin couplé au moniteur de fréquence cardiaque afin de voir l'estimation de votre VO2 max. La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances.

Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. Les estimations de la VO2 max sont fournies et prises en charge par Firstbeat® Technologies Ltd.

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

Avant de consulter l'estimation de votre VO2 max., vous devez coupler votre moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil fénix 2 (*Couplage des capteurs ANT+, page 16*) et courir pendant au moins 10 minutes. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 8*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de plages cardiaques, page 8*).

**REMARQUE :** au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

- 2 Sélectionnez **VO2 Max.**

L'écran de la VO2 max. affiche l'estimation de votre VO2 max. sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge.



①	Supérieur
②	Excellent

③	Bon
④	Bien
⑤	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Notes standard de la VO2 max., page 10](#)) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Aide à la récupération

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin couplé au moniteur de fréquence cardiaque pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et soyez prêt pour votre prochain entraînement. La fonction d'aide à la récupération inclut le temps de récupération et la vérification de récupération. La technologie d'aide à la récupération est fournie et prise en charge par Firstbeat Technologies Ltd.

**Vérification de récupération** : la vérification de récupération vous donne, en temps réel, une indication de votre état de récupération dans les premières minutes d'une course.

**Temps de récupération** : le temps de récupération s'affiche juste après une course. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement.

## Activation de l'aide à la récupération

Avant de pouvoir utiliser la fonction d'aide à la récupération, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil ([Coupage des capteurs ANT+, page 16](#)). Si votre fēnix 2 était vendue avec un moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 8](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de plages cardiaques, page 8](#)).

1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.

2 Sélectionnez **Aide à la récupération > Activer**.

3 Prêt... Partez.

Pendant les premières minutes, une vérification de récupération apparaît, indiquant votre état de récupération en temps réel.

4 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.

## Affichage de votre temps de récupération

Pour pouvoir afficher votre temps de récupération, vous devez activer la fonction d'aide à la récupération.

1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.

2 Sélectionnez **Aide à la récupération**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.

## A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre capacité cardio-respiratoire. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. Au fur et à mesure que l'activité progresse, les effets de l'entraînement augmentent et cette fonction vous indique dans quelle mesure l'activité a amélioré votre condition physique. Les données de Training Effect sont déterminées par les informations de votre profil utilisateur, la fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité.

Sachez que les valeurs attribuées par Training Effect (de 1,0 à 5,0) peuvent paraître anormalement élevées lors de vos premiers parcours. L'appareil se base sur plusieurs activités pour déterminer votre capacité cardio-respiratoire.

Training Effect	Description
1,0 à 1,9	Aide à la récupération (activités courtes). Améliore l'endurance avec des activités plus longues (plus de 40 minutes).
2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.
3,0 à 3,9	Améliore votre capacité cardio-respiratoire à condition d'être répété dans le cadre de votre programme d'entraînement hebdomadaire.

Training Effect	Description
4,0 à 4,9	Améliore considérablement votre capacité cardio-respiratoire si l'exercice est répété 1 ou 2 fois par semaine avec un temps de récupération suffisant.
5,0	Provoque une surcharge temporaire avec une amélioration importante. Procédez avec une extrême prudence lorsque vous choisissez cette valeur. Requiert des jours de récupération supplémentaires.

La technologie Training Effect est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Affichage de vos prévisions de temps de course

Avant de voir vos prévisions de temps de course, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil ([Couplage des capteurs ANT+, page 16](#)). Si votre fénix 2 était vendue avec un moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 8](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de plages cardiaques, page 8](#))

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max ([A propos des estimations de la VO2 max, page 9](#)) et des sources de données publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

**REMARQUE** : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous et allez courir.
- 2 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 3 Sélectionnez **VO2 Max**.
- 4 Sélectionnez **DOWN** pour afficher l'écran du prédicteur de course.

Vos estimations de temps de course apparaissent pour plusieurs distances : 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon.

## Utilisation de la fonction Virtual Partner®

Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs.

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- Virtual Partner n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez **Virtual Partner**.
- 5 Sélectionnez **Définir allure ou Définir vitesse**.
- 6 Commencez votre activité.
- 7 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.

## Applications

### Horloge

#### Réglage de l'alarme

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Réveil > Ajouter une alarme**.
- 3 Sélectionnez **START, UP** et **DOWN** pour régler l'heure.

- 4 Sélectionnez **Unique, Quotidien ou Jours de la semaine**.

#### Modification de la sonnerie du réveil

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Général > Tonalités > Réveil**.
- 3 Sélectionnez **Tonalité, Vibration, Tonalité et vibreur ou Message seul**.

#### Démarrage du compte à rebours

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Chronomètre**.
- 3 Sélectionnez **START, UP** et **DOWN** pour régler l'heure.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez **Avertissement**, puis sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez **Démarrer**.

#### Utilisation du chronomètre

- 1 Maintenez le bouton **START** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Chronomètre**.
- 3 Sélectionnez **Démarrer**.

#### Ajout d'un fuseau horaire personnalisé

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Fuseau horaire > Ajouter zone**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.

La page de données des fuseaux horaires est automatiquement activée ([Pages de données, page 12](#)).

#### Modification d'un fuseau horaire personnalisé

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Fuseau horaire**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Modifier la zone**.
  - Pour personnaliser le nom du fuseau horaire, sélectionnez **Modifier l'étiquette**.

#### Calcul de la taille d'une zone

Avant de pouvoir calculer la taille d'une zone, vous devez acquérir des signaux satellites.

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Outils > Calcul de zone**.
- 3 Délimitez le périmètre de la zone en marchant.
- 4 Sélectionnez **STOP** pour calculer la zone.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Enregistrer le tracé**, entrez un nom, puis sélectionnez **Terminé**.
  - Sélectionnez **Modifier unités** pour convertir les dimensions de la zone dans une unité de mesure différente.
  - Sélectionnez **BACK** pour quitter sans enregistrer.

#### Affichage des almanachs

Vous pouvez afficher les informations des almanachs concernant la lune, le soleil, la chasse et la pêche.

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Pour afficher les informations relatives au lever et au coucher du soleil et de la lune, sélectionnez **Outils > Soleil et lune**.

- Pour afficher les prévisions des meilleures périodes de chasse et de pêche, sélectionnez **Outils > Chasse & pêche**.
- 3 Si besoin, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher un autre jour.

## Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB™ vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à distance. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) pour acheter une caméra embarquée VIRB.

### Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

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

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur l'appareil fēnix 2, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 4 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **START**. Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la fēnix 2.
  - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, sélectionnez **DOWN**.
  - Pour prendre une photo, sélectionnez **UP**.

## Personnalisation de l'appareil

### Paramètres d'activité

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

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, sélectionnez **Réglage > Activité** et sélectionnez une activité.

**Pages de données** : permet d'afficher ou de masquer des pages de données pour l'activité sélectionnée (*Personnalisation des pages de données*, page 12).

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité sélectionnée.

**Auto Lap** : permet de définir les options relatives à la fonction Auto Lap (*Auto Lap*, page 14).

**Parcours automatique** : permet de régler l'appareil afin de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré.

**Auto Pause** : permet de régler l'appareil afin d'arrêter d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur (*Utilisation de la fonction Auto Pause*, page 14).

**Vitesse 3D** : permet de régler l'appareil de façon à calculer votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement (*Vitesse et distance 3D*, page 14).

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

**Enregistrement de données** : permet de définir le mode et l'intervalle d'enregistrement des données.

**Mode GPS** : permet de régler le mode de l'antenne GPS (*UltraTrac*, page 14).

**Vitesse Foot Pod** : permet de régler l'appareil afin de calculer votre vitesse à l'aide de l'accéléromètre et non du GPS.

**Vitesse du vélo** : permet de régler l'appareil afin de calculer votre vitesse à l'aide du capteur de cadence et non du GPS.

**Longueur de la piscine** : permet de définir la longueur du bassin pour une activité de natation en piscine (*Pratique de la natation*, page 6).

**Temps de repos** : permet d'activer la page de données de repos pour la natation en piscine.

**Détection de mouvements** : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

**Réinitialiser** : permet de restaurer les paramètres par défaut de l'activité sélectionnée.

**Dans menu** : permet d'afficher ou de masquer l'activité sélectionnée dans le menu Activité.

### Personnalisation des pages de données

Vous pouvez afficher, masquer et modifier l'ordre des pages de données de chaque activité. Vous pouvez aussi modifier les champs de données de certaines pages de données.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez **Pages de données**.
- 5 Sélectionnez **Ajouter page** et suivez les instructions à l'écran pour ajouter une page (facultatif).
- 6 Sélectionnez une page pour modifier des champs de données.
- 7 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Modifier**, puis modifiez les champs de données.
  - Sélectionnez **Monter** ou **Descendre** pour modifier l'ordre des pages de données.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer la page de données de la boucle de pages.

### Pages de données

Certaines pages de données sont uniquement disponibles pour certaines activités et certaines pages requièrent un couplage de l'appareil avec un capteur ANT+ (*Couplage des capteurs ANT+*, page 16). Les données minimales et maximales, et les données des graphiques sont calculées à partir du moment où vous commencez une activité.

**REMARQUE** : la température de votre corps influe sur le relevé des températures. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Page de données	Description	Capteur ANT+	Activités
1 champ	Affiche un champ de données configurable.	Aucun	Toutes
2 champs	Affiche deux champs de données configurables.	Aucun	Toutes
3 champs	Affiche trois champs de données configurables.	Aucun	Toutes
Altimètre	Affiche l'altitude actuelle, minimale et maximale et un graphique de l'historique d'altitude.	Aucun	Toutes

Page de données	Description	Capteur ANT+	Activités
Baromètre	Affiche la pression barométrique actuelle, minimale et maximale et un graphique de l'historique de pression barométrique.	Aucun	Toutes
Compas	Affiche le compas et indique la direction dans laquelle vous vous déplacez.	Aucun	Toutes
Température	Affiche la température actuelle, minimale et maximale et un graphique de l'historique des températures.	tempe™ (en option)	Toutes
Carte	Affiche la carte.	Aucun	Toutes, excepté la natation
Fréquence cardiaque	Affiche la fréquence cardiaque actuelle, minimale et maximale et un graphique de votre historique de fréquence cardiaque.	Moniteur de fréquence cardiaque (requis)	Toutes
Cadence	Affiche la cadence actuelle, minimale et maximale et un graphique de votre historique de cadence.	Accéléromètre, capteur de cadence pour vélo, capteur de puissance, Vector™, HRM-Run (en option)	Course à pied, vélo, personnalisée
Puissance	Affiche la puissance actuelle, minimale et maximale générée et un graphique de votre historique de puissance.	Capteur de puissance, Vector	Vélo, personnalisée
Virtual Partner	Affiche la page Virtual Partner ( <a href="#">Utilisation de la fonction Virtual Partner, page 11</a> ).	Aucun	Course à pied, vélo, personnalisée
Dynamique de course à pied	Affiche les informations relatives aux dynamiques de course ( <a href="#">Dynamiques de course, page 8</a> ).	HRM-Run (requis)	Course à pied, personnalisée
Fuseau horaire	Affiche les fuseaux horaires alternatifs ( <a href="#">Ajout d'un fuseau horaire personnalisé, page 11</a> ).	Aucun	Toutes
Grille double	Affiche vos coordonnées GPS.	Aucun	Toutes
Repos	Affiche votre temps de repos lorsque vous nagez.	Aucun	Natation
Temps	Affiche l'heure et la date.	Aucun	Toutes
Activité en cours	Affiche les données relatives à votre parcours à ski.	Aucun	Descente à ski ou en snowboard
Total des activités	Affiche les données relatives à vos parcours à ski pour l'activité actuelle.	Aucun	Descente à ski ou en snowboard
Entraînements	Affiche votre objectif et des données complémentaires pour la phase d'entraînement actuelle.	Aucun	Entraînement, personnalisée

naviguer jusqu'à votre destination. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

**Alerte d'événement** : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous prévienne lorsque vous atteignez une certaine altitude.

**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche à chaque fois que l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Batterie	Événement	Vous pouvez définir une alerte de batterie faible.
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle, une distance personnalisée par rapport à votre destination finale ou une distance personnalisée si vous vous éloignez d'un tracé ou d'un itinéraire.
Altitude	Événement, limite, récurrente	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale. Vous pouvez également définir une alerte se déclenchant lorsque vous montez ou descendez selon une valeur spécifiée.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir <a href="#">A propos des zones de fréquence cardiaque, page 8</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 8</a> .
Arrivée au point de destination	Événement	Vous pouvez définir une alerte se déclenchant lorsque vous atteignez un waypoint ou la destination finale d'un tracé ou d'un itinéraire.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Puissance	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Récurrente	Voir <a href="#">Configuration d'une alarme de proximité, page 14</a> .
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle, une heure spécifique avant le coucher du soleil ou une heure précise par rapport à votre heure d'arrivée estimée.

#### Configuration d'une alerte

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez **Alarmes**.

5 Sélectionnez le nom de l'alerte.

6 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.

#### Alertes

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis, à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure et à

- 7 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configuez une alerte personnalisée.
  - 8 Si nécessaire, activez l'alerte.
- Pour les alertes d'événement et les alertes récurrentes, un message apparaît chaque fois que vous atteignez la valeur de l'alerte. Pour les alertes de limite, un message apparaît chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée (valeurs minimale et maximale).

#### Configuration d'une alarme de proximité

Les alarmes de proximité vous avertissent lorsque vous vous trouvez à une distance donnée d'une certaine position.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez **Alarmes > Proximité > Modifier > Créer nouveau**.
- 5 Sélectionnez une position.
- 6 Entrez un rayon.
- 7 Sélectionnez **Terminé**.

#### Utilisation de la fonction Auto Pause

Vous pouvez utiliser Auto Pause pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez **Auto Pause**.

#### Auto Lap®

##### Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Activité**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez **Auto Lap**.
- 5 Sélectionnez une distance.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres généraux, page 15](#)).

Au besoin, vous pouvez personnaliser les pages de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit ([Personnalisation des pages de données, page 12](#)).

#### UltraTrac

La fonction UltraTrac est un paramètre GPS qui enregistre des points de tracé et des données de capteur de manière plus espacée. L'activation de la fonction UltraTrac préserve l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des

activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude. L'intervalle par défaut entre des points de tracé est d'un point par minute. Vous pouvez modifier cet intervalle.

#### Vitesse et distance 3D

Vous pouvez configurer une vitesse et une distance 3D pour calculer votre vitesse ou votre distance à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement. Vous pouvez les utiliser pendant des activités de ski, escalade, navigation, randonnée, course à pied ou cyclisme.

#### Paramètres des capteurs

- Vous pouvez établir et configurer le compas interne ([Paramètres du compas, page 14](#)).
- Vous pouvez établir et configurer l'altimètre barométrique interne ([Paramètres de l'altimètre, page 15](#)).
- Vous pouvez coupler et configurer les capteurs ANT+ ([Capteurs ANT+, page 16](#)).

#### Paramètres du compas

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas**.

**Affichage** : définit le cap directionnel sur le compas en degrés ou milli-radians.

**Référence nord** : définit la référence nord du compas ([Définition de la référence nord, page 14](#)).

**Mode** : configue le compas pour utiliser une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Automatique) ou uniquement les données du GPS (Désactivé).

**Calibrer** : permet d'établir manuellement le capteur du compas ([Étalonnage du compas, page 14](#)).

#### Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas > Référence nord**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Réel**.
  - Pour définir automatiquement la déclinaison magnétique pour votre position, sélectionnez **Magnétique**.
  - Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
  - Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

#### Étalonnage du compas

##### AVIS

Établissez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre appareil a été établi en usine et s'établit automatiquement par défaut. Vous pouvez établir manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas > Calibrer > Démarrer.**
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Capteurs > Altimètre.**

**Étalonnage automatique** : lance l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous activez le suivi GPS.

**Calibrer** : permet d'étailler manuellement l'altimètre.

#### Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étailler automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étailler manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

- 1 Maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Altimètre.**
- 3 Sélectionnez une option :
  - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique > A l'allumage.**
  - Pour lancer l'étaillonage automatique avec des mises à jour d'étaillonage périodiques du GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique > Permanent.**
  - Pour entrer l'altitude ou la pression au niveau de la mer actuelle, sélectionnez **Calibrer.**

### Fonctionnalités connectées Bluetooth®

L'appareil fēnix 2 présente plusieurs fonctions connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible. Certaines de ces fonctions nécessitent l'installation de Garmin Connect Mobile ou BaseCamp Mobile sur votre smartphone. Visitez le site [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) pour plus d'informations.

**Notifications téléphoniques** : affiche les notifications téléphoniques et les messages sur votre appareil fēnix 2.

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

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

**Consultation d'activité dans BaseCamp Mobile** : vous permet d'envoyer des activités vers votre smartphone qui exécute l'application BaseCamp Mobile. Vous pouvez afficher les activités, notamment le tracé et les données de capteur, dans l'application.

**Sauvegarde Cloud dans BaseCamp Mobile** : vous permet de sauvegarder les activités enregistrées dans votre compte Garmin Cloud à l'aide de BaseCamp Mobile.

**Téléchargements d'aventures** : vous permet de parcourir les aventures dans l'application BaseCamp Mobile et de les envoyer vers votre appareil.

### Couplage de votre smartphone avec votre appareil fēnix 2

**REMARQUE** : il est impossible de connecter l'appareil aux capteurs ANT+ tant que la technologie sans fil Bluetooth est activée.

- 1 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pieds) de votre appareil fēnix 2.
- 2 Sur l'appareil fēnix 2, maintenez le bouton MENU enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Réglage > Bluetooth.**

**4 Effectuez l'une des actions suivantes :**

- Si c'est la première fois que vous couplez un téléphone avec votre appareil, sélectionnez **OK.**
- Si vous avez déjà couplé un autre téléphone avec votre appareil, sélectionnez **Coupler un périphérique portable.**

**5** Sur votre smartphone, allez dans le menu des paramètres Bluetooth et recherchez les périphériques alentour.

Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du smartphone.

**6** Sélectionnez votre appareil fēnix 2 dans la liste des périphériques alentour.

Un mot de passe apparaît à l'écran fēnix 2.

**7** Sur votre smartphone, entrez le mot de passe.

**8** Sur votre appareil fēnix 2, sélectionnez **Permanent, En activité** ou **Pas en activité** et sélectionnez **OK.**

L'appareil active la technologie sans fil Bluetooth et la désactive automatiquement selon votre sélection.

**9** Sélectionnez **Afficher** ou **Masquer** pour afficher ou masquer les notifications du smartphone à l'écran de la fēnix 2.

**10** Rendez-vous sur [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) et téléchargez l'application Garmin Connect Mobile ou BaseCamp Mobile sur votre smartphone (facultatif).

### Paramètres généraux

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Système.**

**Tonalités** : permet d'activer ou de désactiver les touches sonores et de régler les paramètres de tonalité et de vibration pour les différentes alarmes de l'appareil.

**Affichage** : vous permet de modifier les paramètres de rétroéclairage et de contraste.

**Heure** : permet de régler la date, l'heure et le fuseau horaire.

**Langue** : permet de régler la langue de l'interface de l'appareil.

**Unités** : permet de régler les unités de mesure utilisées pour afficher les données.

### Paramètres d'affichage

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Général > Affichage.**

**Rétroéclairage** : permet de régler le niveau de rétroéclairage et le délai au bout duquel le rétroéclairage est désactivé.

**Contraste** : permet de régler le contraste de l'écran.

### Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Général > Heure.**

**Page Heure** : permet de personnaliser l'apparence de l'heure.

**Format** : permet de sélectionner l'affichage de l'heure au format 12 ou 24 heures.

**Fuseau horaire** : permet de sélectionner le fuseau horaire de l'appareil. Vous pouvez sélectionner Automatique pour définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

### Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de profondeur, de température et de pression.

**1** Maintenez le bouton MENU enfoncé.

**2** Sélectionnez **Réglage > Général > Unités.**

**3** Sélectionnez un type de mesure.

**4** Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres système

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Système**.

**WAAS** : configure l'appareil pour utiliser les signaux GPS WAAS (Wide Area Augmentation System). Pour plus d'informations sur la fonction WAAS, visitez la page Web [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Boutons de direction** : permet de personnaliser la fonction de maintien du bouton DOWN.

**Mode USB** : configure l'appareil pour utiliser le mode de stockage de masse ou le mode Garmin lorsque connecté à un ordinateur.

**Carte** : permet de modifier l'apparence de la carte.

**Format de position** : permet de régler le format de position, le datum et l'ellipsoïde utilisés pour calculer vos coordonnées GPS.

**Menu** : permet de personnaliser les éléments qui apparaissent dans le menu principal.

**Réinitialiser** : permet de réinitialiser les données utilisateur et les paramètres.

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

### Personnalisation du bouton de direction

Vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long du bouton DOWN. Par défaut, un appui long sur le bouton DOWN marque un waypoint.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Boutons de direction > Bouton bas**.
- 3 Sélectionnez une fonction.

### Paramètres de carte

Pour ouvrir les paramètres de carte, maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Système > Carte**.

**Orientation** : permet de définir l'affichage de la carte sur la page. Nord en haut définit l'affichage du nord en haut de la page. L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle orientée vers le haut de la page.

**Zoom automatique** : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom approprié pour une utilisation optimale sur votre carte. Lorsque l'option Désactivé est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

**Points** : permet de sélectionner le niveau de zoom pour les points sur la carte.

**Journal de suivi** : permet d'afficher ou de masquer les tracés sur la carte.

**Ligne à rallier** : permet de sélectionner la façon dont le parcours apparaît sur la carte.

**Aspect Carte** : permet d'indiquer si la terre ou l'eau est mise en évidence sur la carte.

### Paramètres de format de position

**REMARQUE** : ne modifiez pas le système de coordonnées du format de position ou du système géodésique, sauf si vous utilisez une carte spécifiant un format de position différent.

Maintenez le bouton MENU enfoncé et sélectionnez **Réglage > Système > Format de position**.

**Format** : définit le format de position dans lequel apparaîtra la lecture d'une position donnée.

**Système géodésique** : définit le système de coordonnées qui structure la carte.

**Ellipsoïde** : affiche le système de coordonnées que l'appareil utilise. Le système de coordonnées utilisé par défaut est WGS 84.

## Personnalisation du menu principal

Vous pouvez ajouter des options au menu principal, en supprimer ou déplacer les options.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Menu**.
- 3 Sélectionnez un élément du menu.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Monter** ou **Descendre** pour modifier la position de l'élément dans la liste.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer un élément de la liste.
  - Sélectionnez **Insérer** pour ajouter un élément à la liste.

## Réinitialisation de l'appareil aux réglages d'usine

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Réinitialiser > Toutes les données**.

## Capteurs ANT+

L'appareil est compatible avec ces accessoires sans fil ANT+ en option.

- Moniteur de fréquence cardiaque, comme le HRM-Run (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque*, page 17)
- Capteur de vitesse et de cadence pour vélo (*Utilisation d'un capteur de cadence de vélo en option*, page 18)
- Accéléromètre (*Accéléromètre*, page 17)
- Capteur de puissance, comme le Vector
- Capteur de température sans fil temps (*tempe*, page 17)

Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs supplémentaires, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

## Couplage des capteurs ANT+

Avant de pouvoir coupler des capteurs ANT+, la technologie sans fil Bluetooth doit être désactivée (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil fenix 2*, page 15).

Lors de la première connexion d'un capteur à votre appareil à l'aide de la technologie sans fil ANT+, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

**REMARQUE** : si un moniteur de fréquence cardiaque était fourni avec votre appareil, il est couplé d'office avec votre appareil.

- 1 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque*, page 17).  
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 2 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du capteur.  
**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Réglage > Capteurs**.
- 5 Sélectionnez votre capteur.
- 6 Sélectionnez **Nouvelle recherche**.  
Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, l'état du capteur passe de Recherche en cours à Connecté. Les

données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

## tempe

Le tempe est un capteur de température sans fil ANT+. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises de température. Vous devez coupler le tempe à votre appareil pour afficher les données de température du tempe.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

**REMARQUE** : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche.

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

- 1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.

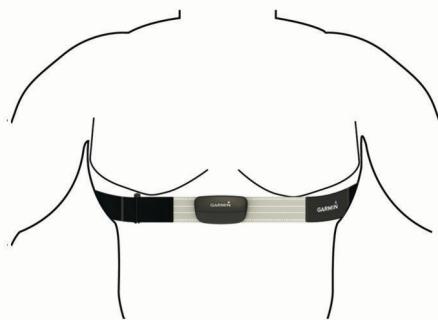


Les logos Garmin sur le module et sur la sangle doivent être placés sur la face avant.

- 2 Humidifiez les électrodes ② au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Si le moniteur de fréquence cardiaque dispose d'une surface de contact ③, humidifiez-la.
- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle ⑤.



Les logos Garmin doivent être placés sur la face avant.

- 5 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

**ASTUCE** : si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, reportez-vous aux conseils de dépannage (*Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 17).

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Humidifiez à nouveau les électrodes et la surface de contact. Vous pouvez utiliser de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations (*Entretien du moniteur de fréquence cardiaque*, page 18).
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.
- Remplacez la batterie (*Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque*, page 19).

## Accéléromètre

Votre appareil est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque).

L'accéléromètre s'éteint après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile. Lorsque la pile est faible, un message apparaît sur l'appareil. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

## Configuration du mode accéléromètre

Vous pouvez configurer votre appareil pour que l'allure et la distance soient calculées à partir des données de l'accéléromètre plutôt que de celles du GPS.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Accéléromètre**.
- 3 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Indoor** lorsque vous vous entraînez en salle sans GPS.
  - Sélectionnez **Permanent** lorsque vous vous entraînez à l'extérieur, lorsque le signal de votre GPS est faible ou en cas de perte des signaux satellites.

## Étalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est facultatif, mais peut améliorer la précision de l'appareil. Il existe trois modes de réglage de l'étalonnage : distance, GPS et Manuel.

### Étalonnage de l'accéléromètre par distance

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez le coupler à l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+*, page 16).

Pour des résultats optimaux, l'accéléromètre doit être étalonné en utilisant le couloir intérieur d'un tracé de régulation ou une distance exacte. Un tracé de régulation (2 tours = 800 m ou 0,5 mi) est plus précis qu'une séance sur tapis de course.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Accéléromètre > Calibrer > Distance**.

- 3 Sélectionnez **Démarrer** pour commencer l'enregistrement.
- 4 Courez ou marchez pendant 800 m ou 0,5 mi.
- 5 Sélectionnez **Arrêter**.

#### Etalonnage de l'accéléromètre par GPS

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+, page 16*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Accéléromètre > Calibrer > GPS**.
- 3 Sélectionnez **Démarrer** pour commencer l'enregistrement.
- 4 Courez ou marchez pendant environ 1 km ou 0,62 mi. L'appareil vous avertit lorsque vous avez parcouru une distance suffisante.

#### Etalonnage manuel de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez le coupler à l'accéléromètre (*Couplage des capteurs ANT+, page 16*).

Si vous connaissez votre facteur d'étalement, nous vous recommandons d'étalement votre appareil manuellement. Si vous avez étalement un accéléromètre avec un autre produit Garmin, vous connaissez sans doute ce facteur.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Accéléromètre > Calibrer > Manuel**.
- 3 Réglez le facteur d'étalement :
  - Augmentez le facteur d'étalement si votre distance est trop courte.
  - Réduisez le facteur d'étalement si votre distance est trop longue.

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

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

- Coupez le capteur à votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 16*).
- Mettez à jour vos informations de profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 8*).
- Allez vous entraîner (*Prêt... Partez !, page 6*).

## Informations sur l'appareil

### Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher le numéro de l'appareil, la version du logiciel et le contrat de licence.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Info produit**.

## Entretien de l'appareil

### AVIS

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

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

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Evitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

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

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

### Nettoyage de l'appareil

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

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie lithium-ion 500 mAh
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 5 semaines
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 50 °C (de -4 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Technologie sans fil ANT+ à 2,4 GHz Appareil Bluetooth Smart

### Informations concernant la pile

L'autonomie de la batterie dépend de l'utilisation de votre GPS, des capteurs de l'appareil, des capteurs sans fil en option et du rétroéclairage.

Autonomie de la batterie	Mode
16 heures	Mode GPS normal
50 heures	Mode GPS UltraTrac avec interrogations minute par minute
Jusqu'à 5 semaines	Mode montre

## Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

### AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

## Caractéristiques techniques de la HRM-Run

Type de pile	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (1 heure par jour)
Résistance à l'eau	3 ATM <sup>2</sup>

**REMARQUE :** ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> L'appareil résiste à une pression équivalant à 30 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Plage de températures de fonctionnement	de -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

## Piles remplaçables par l'utilisateur

### AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

### Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.

2 Retirez le cache et la batterie.



3 Patientez pendant 30 secondes.

4 Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

5 Remettez en place le cache et les quatre vis.

**REMARQUE :** ne serrez pas outre mesure.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

## 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.

### Types de fichiers

L'appareil prend en charge ces types de fichiers.

- Fichiers de BaseCamp. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Fichiers de Garmin Connect.
- Fichiers de points d'intérêt personnalisés GPI créés dans le logiciel POI Loader de Garmin. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Fichiers de tracé GPX pour la navigation.
- Fichiers de chasse au trésor GPX. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching).
- Fichiers FIT pour Garmin Connect.

## 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.

## 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.

## Dépannage

### Réinitialisation de votre appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pendant au moins 25 secondes.

2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

### Optimisation de la durée de vie de la pile

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Réduisez la luminosité et la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage*, page 15).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*UltraTrac*, page 14).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctionnalités connectées Bluetooth*, page 15).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option Reprendre plus tard (*Arrêt d'une activité*, page 1).

### Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

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

**% MAXIMAL DE FREQUENCE CARDIAQUE MOYENNE :** pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

**% MAXIMAL DE FREQUENCE CARDIAQUE POUR LE CIRCUIT EN COURS** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

**ALLURE** : allure actuelle.

**ALLURE CIRCUIT** : allure moyenne pour le circuit en cours.

**ALLURE DERNIER CIRCUIT** : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**ALLURE DERNIERE LONGUEUR** : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**ALLURE INTERVALLE** : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

**ALLURE MOYENNE** : allure moyenne pour l'activité en cours.

**ALLURE POUR LE DERNIER INTERVALLE** : allure moyenne pour le dernier intervalle réalisé.

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

**ALTITUDE GPS** : altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.

**ALTITUDE MAXIMUM** : altitude maximale atteinte lors du tracé ou de l'activité en cours.

**ALTITUDE MAXIMUM** : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

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

**ASCENSION CIRCUIT** : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

**ASCENSION DERNIER CIRCUIT** : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.

**ASCENSION MAXIMUM** : vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.

**ASCENSION MOYENNE** : distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.

**AUCUN** : ce champ de données est vide.

**BAROMETRE** : pression actuelle étalonnée.

**BATTERIE** : énergie restante.

**CADENCE** : nombre de tours de manivelle ou nombre de pas par minute.

**CADENCE CIRCUIT** : cadence moyenne pour le circuit en cours.

**CADENCE DERNIER CIRCUIT** : cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**CADENCE MOYENNE** : cadence moyenne pour l'activité en cours.

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

**CAP** : direction que vous suivez.

**CAP COMPAS** : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.

**CAP GPS** : cap GPS. direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.

**CHANGEMENT DE DIRECTION** : différence d'angle (en degrés) entre le relèvement vers votre destination et la direction que vous suivez actuellement. L signifie tourner à gauche. R signifie tourner à droite. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**CIRCUIT MOYEN** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

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

**CIRCUIT TOTAL** : temps du chronomètre pour tous les circuits effectués.

**COMPAS** : cap compas. Représentation visuelle de la direction dans laquelle pointe l'appareil.

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

**DATE** : jour, mois et année en cours.

**DERNIER INTERVALLE** : distance parcourue pour le dernier intervalle réalisé.

**DESCENTE** : distance totale parcourue en descente pour l'activité en cours.

**DESCENTE CIRCUIT** : distance verticale de descente pour le circuit en cours.

**DESCENTE DERNIER CIRCUIT** : distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.

**DESCENTE MAXIMUM** : vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.

**DESCENTE MOYENNE** : distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.

**DESTINATION FINALE** : destination finale. dernier point de l'itinéraire ou du parcours.

**DESTINATION SUIVANTE** : prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**DISTANCE CIRCUIT** : distance parcourue pour le circuit en cours.

**DISTANCE DE MOUVEMENT - DERNIER INTERVALLE** : distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier intervalle.

**DISTANCE DE MOUVEMENT - INTERVALLE EN COURS** : distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'intervalle en cours.

**DISTANCE DE MOUVEMENT MOYENNE** : distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

**DISTANCE DERNIER CIRCUIT** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**DISTANCE DU TRAJET** : distance parcourue pour le tracé actuel.

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

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

**DISTANCE VERTICALE A DESTINATION FINALE** : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**DISTANCE VERTICALE A DESTINATION SUIVANTE** : distance verticale jusqu'au prochain waypoint. Altitude entre votre position actuelle et le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ECART ROUTE** : distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**EFFICACITE DU PEDALAGE** : efficacité du pédalage. Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.

**EQUILIBRE** : équilibre de puissance gauche/droite actuel.

**EQUILIBRE CIRCUIT EN COURS** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.

**EQUILIBRE MOYEN** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.

**EQUILIBRE MOYEN 3 S** : moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**ETA FINALE** : 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 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.

**ETE FINALE** : estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ETE SUIVANT** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain point de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**FLUIDITE DU COUP DE PEDALE** : fluidité du coup de pédale. Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.

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

**FREQUENCE CARDIAQUE CIRCUIT** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

**FREQUENCE CARDIAQUE DERNIER CIRCUIT** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (%)** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

**FREQUENCE CARDIAQUE MOYENNE** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

**FREQUENCE DE MOUVEMENT - DERNIERE LONGUEUR** : moyenne de mouvements par minute (mpm) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

**FREQUENCE DE MOUVEMENT - DERNIER INTERVALLE** : moyenne de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier intervalle réalisé.

**FREQUENCE DE MOUVEMENT - INTERVALLE EN COURS** : moyenne de mouvements par minute (mpm) pendant l'intervalle en cours.

**FREQUENCE DE MOUVEMENT MOYENNE** : moyenne de mouvements par minute (mpm) pendant l'activité en cours.

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

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

**INTERVALLE** : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

**KILOJOULES** : activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

**LATITUDE/LONGITUDE** : position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.

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

**LONGUEURS TOTALES** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

**LONGUEURS TOTALES POUR L'INTERVALLE EN COURS** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

**LONGUEURS TOTALES POUR LE DERNIER INTERVALLE** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors du dernier intervalle.

**MOUVEMENTS** : nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

**MOUVEMENTS/LONGUEUR DERNIER INTERVALLE** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant le dernier intervalle réalisé.

**MOUVEMENTS DERNIERE LONGUEUR** : nombre de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**MOUVEMENTS DERNIER INTERVALLE** : nombre total de mouvements pour le dernier intervalle réalisé.

**MOUVEMENTS INTERVALLE** : nombre total de mouvements pour l'intervalle en cours.

**MOYENNE DE DEPLACEMENT** : vitesse moyenne de déplacement pour l'activité en cours.

**NOMBRE DE MOUVEMENTS/LONGUEUR** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'activité en cours.

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

**OSCILLATION VERTICALE** : oscillation verticale. Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

**PARCOURS** : direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**PAS** : nombre de pas enregistrés par l'accéléromètre.

**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** : position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.

**POSITION FINALE** : position de votre destination finale.

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

**PRESSION ATMOSPHERIQUE** : pression environnementale non étalonnée.

**PUISANCE** : puissance actuelle en watts.

**PUISANCE CIRCUIT EN COURS** : puissance moyenne pour le circuit en cours.

**PUISANCE MAXIMALE** : puissance maximale pour l'activité en cours.

**PUISANCE MOYENNE** : puissance moyenne pour l'activité en cours.

**PUISANCE MOYENNE 10 S** : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.

**PUISANCE MOYENNE 30 S** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.

**PUISANCE MOYENNE 3 S** : moyenne de déplacement de trois secondes de la puissance.

**RELEVEMENT** : direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**REPETITION REPOS ACTIVEE** : temps restant jusqu'au début de votre prochain intervalle programmé de natation.

**SWOLF D'INTERVALLE** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours. Le score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 6*).

**SWOLF DE MOUVEMENT DERNIERE LONGUEUR** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée. Le score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 6*).

**SWOLF DE MOUVEMENT DERNIER INTERVALLE** : score Swolf moyen pour le dernier intervalle réalisé. Le score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 6*).

**SWOLF MOYEN** : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Le score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 6*).

**TAUX PLANE** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.

**TAUX PLANE DESTINATION** : taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**TEMPERATURE MAXIMUM** : température maximale enregistrée au cours des dernières 24 heures.

**TEMPERATURE MINIMUM** : température minimale enregistrée au cours des dernières 24 heures.

**TEMPS** : durée écoulée depuis que vous avez commencé l'activité, temps de pause exclus.

**TEMPS CIRCUIT** : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

**TEMPS D'ARRET** : compte du temps écoulé à l'arrêt depuis la dernière réinitialisation.

**TEMPS DE CONTACT AU SOL** : temps de contact au sol. temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

**TEMPS DE DEPLACEMENT** : compte du temps écoulé en déplacement depuis la dernière réinitialisation.

**TEMPS DE REPOS** : chrono de la pause en cours.

**TEMPS DERNIER CIRCUIT** : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

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

**TEMPS INTERVALLE** : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

**TEMPS POUR LE DERNIER INTERVALLE** : temps du chronomètre pour le dernier intervalle réalisé.

**TIMER** : heure actuelle du compte à rebours.

**TYPE DE MOUVEMENT** : type de mouvement actuel.

**TYPE DE MOUVEMENT DERNIERE LONGUEUR** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**TYPE DE MOUVEMENT DERNIER INTERVALLE** : type de mouvement utilisé pour le dernier intervalle réalisé.

**VERS PARCOURS** : direction que vous devez suivre pour revenir sur 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 DERNIER CIRCUIT** : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**VITESSE MAXIMUM** : 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.

**VITESSE VERTICALE FINALE** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**VMG** : vitesse corrigée. Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**WATTS/KG** : puissance en watts par kilogramme.

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

**ZONE DE PUISSANCE** : zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

## 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 reconnaissiez 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 reconnaissiez 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.

# Index

## A

accéléromètre 16–18  
accessoires 19  
activités 3, 5, 12  
    démarrage 1, 6, 7  
    enregistrement 1, 5, 6  
alarmes 13  
    horloge 11  
    proximité 14  
alarmes de proximité 14  
alertes 13  
    position 14  
almanach  
    chasse et pêche 11  
    lever et coucher du soleil 11  
altimètre 4, 15  
    étalonnage 15  
applications 15  
    smartphone 15  
athlète professionnel 8  
Auto Lap 14  
Auto Pause 14  
aventures 3

## B

baromètre 4, 15  
BaseCamp 3, 19  
batterie 18  
    chargement 1  
boutons 16  
    verrouillage 1

## C

cadence 8  
    alertes 13  
    capteurs 18  
calcul de zone 11  
calorie, alertes 13  
capteurs ANT+ 14, 16  
    couplage 16  
capteurs de vélo 18  
caractéristiques techniques 18  
cartes 3  
    exploration 4  
    mise à jour 2  
    navigation 4  
    orientation 16  
    paramètres 16  
champs de données 5  
chargement 1  
chasses au trésor 3–5, 19  
    navigation 5  
    téléchargement 4  
chirp 5  
chrono 5, 6  
chronomètre 11  
compas 3, 4, 14  
    étalonnage 14  
compte, à rebours 11  
compte à rebours 11  
contraste 15  
contrat de licence du logiciel 22  
coordonnées 3  
couplage  
    capteurs ANT+ 16  
    smartphone 15  
cyclisme 6

## D

dépannage 9, 16, 17, 19  
distance 14  
    alertes 13  
données  
    pages 1, 12  
    partage 3  
    stockage 7  
    transfert 7  
données utilisateur, suppression 19

dynamiques de course 8, 9

## E

écran 15  
enregistrement d'activités 5, 6  
enregistrement de l'appareil 2  
enregistrement du produit 2  
entraînement 15  
    pages 5  
    plans 7  
entraînements 7  
    chargement 7  
étalonnage  
    altimètre 15  
    compas 14

## F

fichiers  
    transfert 4  
    types 19  
format de position 16  
fréquence cardiaque  
    alertes 13  
    moniteur 9, 10, 16–19  
    zones 8

## G

Garmin Connect 7, 15  
    stockage de données 7  
Garmin Express 2  
    enregistrement de l'appareil 2  
    mise à jour du logiciel 2  
GPS 14, 16, 18

## H

heure, fuseaux horaires et formats d'heure 15  
heures de lever et coucher du soleil 11  
historique 6, 7  
    transfert vers l'ordinateur 7  
HomePort 19  
homme à la mer (MOB) 4

## I

ID de l'appareil 18  
intervalles 6  
itinéraires 2, 3  
    affichage sur la carte 3  
    création 2  
    modification 3  
    suppression 3

## L

langue 16  
logiciel  
    licence 18  
    mise à jour 2  
    version 18  
longueurs 6

## M

menu 1  
menu principal, personnalisation 16  
MOB 4  
mouvements 6  
multisport 6, 7

## N

natation 6  
natation en eau libre 6  
navigation 3  
    compas 3, 4  
    Voir&rallier 4  
    waypoints 2  
nettoyage de l'appareil 18

## O

oscillation verticale 8

## P

paramètres 11, 12, 14–16  
paramètres système 16  
partage de données 3

périodes de chasse et de pêche 11  
périodes de pêche 11

personnalisation de l'appareil 12, 16  
phase de lune 11  
pile  
    autonomie 18  
    optimisation 19  
    remplacement 19  
planificateur de trajets. Voir itinéraires  
pointeur de relèvement 4  
positions 3  
    enregistrement 2  
    modification 2  
    suppression 2  
profil utilisateur 8  
profils 5  
    utilisateur 8  
puissance (force), alertes 13

## R

randonnée 5  
recherche de positions  
    à proximité de votre position 2  
    waypoints 2  
réécupération 10  
référence nord 14  
réinitialisation de l'appareil 16, 19  
remplacement de la pile 19  
résistance à l'eau 18  
rétroéclairage 1, 15

## S

score swolf 6  
ski  
    alpin 5  
    snowboard 5  
    surf des neiges 5  
smartphone  
    applications 15  
    couplage 15  
snowboard 5  
sport 10  
suppression  
    positions 2  
    toutes les données utilisateur 19  
surf des neiges 5

## T

taille de la piscine 6  
technologie Bluetooth 15  
téléchargement, chasses au trésor 4  
télécommande VIRB 12  
Télécommande VIRB 12  
tempe 17  
température 17  
temps  
    alertes 13  
    fuseaux horaires et formats d'heure 11  
    paramètres 11, 15  
    zones 11  
temps de contact avec le sol 8  
temps final estimé 11  
tonalités 11  
touches 1  
TracBack 1, 4  
tracés 3, 5, 16  
    suppression 3  
Training Effect 10  
transfert, fichiers 4, 19

## U

UltraTrac 14  
unités de mesure 15  
USB  
    déconnexion 19  
    transfert de fichiers 19

## V

verrouillage, boutons 1  
Virtual Partner 11  
vitesse 14

VO2 max. **9–11**

Voir&rallier **4**

## **W**

WAAS **16**

waypoints **1–3**

enregistrement **2**

modification **2**

projection **2**

suppression **2**

## **Z**

zones, temps **11**

zoom **1**



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

