

GARMIN[®]

Forerunner[®] 25



Manuel d'utilisation

© 2015 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, et Forerunner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™ et Virtual Pacer™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Toute utilisation de ces marques par Garmin fait l'objet d'une licence.

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

N/M : A02556

Table des matières

Introduction	1	Amélioration de la réception satellite GPS	7
Boutons	1	Optimisation de l'autonomie de la batterie	7
Icônes d'état	1	Réinitialisation de l'appareil	7
Prêt... Partez	1	Suppression des données utilisateur	7
Garmin Connect	1	Annexe	8
Utilisation de Garmin Connect	1	Entretien de l'appareil	8
Utilisation de Garmin Connect Mobile	2	Nettoyage de l'appareil	8
Fonctionnalités connectées Bluetooth	2	Entretien du moniteur de fréquence cardiaque	8
Couplage de votre smartphone	2	Calcul des zones de fréquence cardiaque	8
Désactivation de la technologie Bluetooth	2	Contrat de licence du logiciel	8
Affichage des notifications	2	Index	9
Désactivation des notifications	2		
Chargement de l'appareil	2		
Entraînement	2		
Réglage du mode Course à pied	2		
Utilisation des intervalles de course et de marche	2		
Virtual Pacer™	3		
Course avec un Virtual Pacer	3		
Définition des alertes de fréquence cardiaque	3		
Entraînement en salle	3		
Marquage de circuits	3		
Interruption automatique de votre course	3		
Modification de vos champs de données	3		
Affichage de l'allure ou de la vitesse	3		
Suivi des activités	3		
Activation du tracker d'activité	3		
Suivi du sommeil	4		
Utilisation du suivi du sommeil	4		
Capteurs ANT+	4		
Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option	4		
Couplage du moniteur de fréquence cardiaque	4		
Définition de votre fréquence cardiaque maximale	5		
A propos des zones de fréquence cardiaque	5		
Objectifs physiques	5		
Accéléromètre	5		
Entraînez-vous avec un accéléromètre	5		
Etalonnage de l'accéléromètre	5		
Historique	5		
Affichage de l'historique	5		
Suppression d'une course de l'historique	5		
Records personnels	6		
Suppression de records personnels	6		
Gestion de données	6		
Suppression de fichiers	6		
Déconnexion du câble USB	6		
Personnalisation de l'appareil	6		
Définition du son des notifications	6		
Paramètres système	6		
Modification de la langue de l'appareil	6		
Réglage de l'heure	6		
Définition des tonalités de l'appareil	6		
Modification des unités de mesure	6		
Réglage de l'alarme	6		
Informations sur l'appareil	6		
Caractéristiques techniques de la Forerunner	6		
Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	7		
Piles remplaçables par l'utilisateur	7		
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque	7		
Dépannage	7		
Informations complémentaires	7		
Mise à jour du logiciel	7		

Introduction

AVERTISSEMENT

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

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

Boutons



Élément	Icône	Description
①	⌚	Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.
②	🏃	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Sélectionnez ce bouton pour choisir l'élément en surbrillance dans le menu.
③	▼	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres.
④	⬅️	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit, lorsque la fonction du bouton circuit est activée. Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les options d'écran.

Icônes d'état

Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	Etat du GPS
Bluetooth	Etat de Bluetooth®
HR	Etat de la fréquence cardiaque
Step	Etat de l'accéléromètre
LiveTrack	Etat de LiveTrack

Prêt... Partez

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 2) avant d'aller courir. Si votre appareil Forerunner était vendu avec un capteur ANT+®, les appareils sont déjà couplés.

- Installez le moniteur de fréquence cardiaque en option (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option*, page 4).
- Maintenez le bouton ⌂ enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- Sélectionnez ⏃.
- Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche un signal GPS.

Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Lorsque le signal GPS est localisé, GPS s'affiche en continu et un chrono apparaît à l'écran.

- Lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, patientez pendant que l'appareil se connecte au capteur. Lorsque l'appareil détecte le moniteur de fréquence cardiaque, un message apparaît et ❤️ s'affiche en continu.
- Sélectionnez ⏃ pour démarrer le chrono.
- Allez vous entraîner.
- Une fois votre course terminée, sélectionnez ⏃ pour arrêter le chrono.
- Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
 - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Un résumé s'affiche.
REMARQUE : vous pouvez maintenant télécharger votre course vers Garmin Connect™ (*Utilisation de Garmin Connect*, page 1).
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer la course.

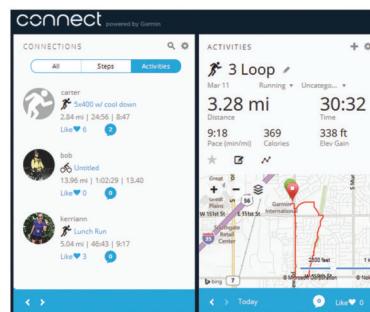
Garmin Connect

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.

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, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

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



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

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

Utilisation de Garmin Connect

- Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
- Suivez les instructions présentées à l'écran.

Utilisation de Garmin Connect Mobile

Pour synchroniser automatiquement vos données à l'aide de votre appareil portable compatible, vous devez coupler votre appareil Forerunner directement via l'application Garmin Connect Mobile.

REMARQUE : votre appareil portable Android™ ou iOS® compatible doit prendre en charge le Bluetooth 4.0 pour être couplé avec votre appareil Forerunner et synchroniser des données.

- 1 A partir de votre appareil portable, rendez-vous sur l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour coupler l'appareil et mettre à jour vos préférences.

Fonctionnalités connectées Bluetooth

La montre Forerunner propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou appareil portable compatible, via l'application Garmin Connect Mobile. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

Notifications : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre montre Forerunner.

Couplage de votre smartphone

- 1 Rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre montre Forerunner.
- 3 Sur la montre Forerunner, sélectionnez **V > Paramètres > Bluetooth > Coupler un smartphone**.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile puis suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour connecter un appareil.

Les instructions sont fournies lors de la configuration initiale, ou dans l'aide de l'application Garmin Connect Mobile.

Désactivation de la technologie Bluetooth

Sélectionnez **V > Paramètres > Bluetooth > Désactiver**.

Affichage des notifications

Lorsqu'une notification apparaît sur votre appareil Forerunner, sélectionnez **V** pour la visualiser.

Désactivation des notifications

Sur l'appareil Forerunner, sélectionnez **V > Paramètres > Bluetooth > Smart Notifications > Désactiver**.

Chargement de l'appareil

AVERTISSEMENT

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

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage de l'annexe.

- 1 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
- 2 Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil, puis appuyez sur le chargeur **①** jusqu'à ce qu'un déclic se produise.



- 3 Chargez complètement l'appareil.

Entraînement

Réglage du mode Course à pied

- 1 Sélectionnez **🏃 > Options de course > Mode course**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **De base** pour pratiquer une séance en extérieur (*Prêt... Partez*, page 1) ou une séance en intérieur (*Entraînement en salle*, page 3).
REMARQUE : il s'agit du mode course par défaut.
 - Sélectionnez **Course/Marche** pour définir des intervalles de course et de marche pour une séance (*Utilisation des intervalles de course et de marche*, page 2).
 - Sélectionnez **VirtualnPacer** pour améliorer vos performances (*Course avec un Virtual Pacer*, page 3).
 - Sélectionnez **Heure** et entrez un temps pour vous entraîner suivant un objectif de temps spécifique.
 - Sélectionnez **Distance** et entrez une distance pour vous entraîner suivant un objectif de distance spécifique.
 - Sélectionnez **Calories** et entrez un nombre de calories pour vous entraîner suivant un objectif de calories brûlées spécifique.

- 3 Sélectionnez **➡**.

Lorsque vous atteignez un objectif de temps, de distance ou de calories, un message apparaît. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil*, page 6).

Utilisation des intervalles de course et de marche

REMARQUE : vous devez configurer la fonction Course/Marche avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

- 1 Sélectionnez **🏃 > Options de course > Mode course > Course/Marche**.
- 2 Définissez le temps de course pour chaque intervalle.
- 3 Définissez le temps de marche pour chaque intervalle.
- 4 Allez vous entraîner.

Une fois la fonction Course/Marche activée, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir, sauf si vous la désactivez ou si vous activez un mode de course différent.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à améliorer vos performances en vous encourageant à courir à la vitesse que vous avez définie.

Course avec un Virtual Pacer

REMARQUE : vous devez configurer un Virtual Pacer avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

1 Sélectionnez > Options de course > Mode course > Virtual\nPacer.

2 Entrez votre allure.

3 Allez courir (*Prêt... Partez*, page 1).

Après avoir activé la fonction Virtual Pacer, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir sauf si vous la désactivez ou si vous activez une fonction de course différente.

Définition des alertes de fréquence cardiaque

Si vous disposez d'un moniteur de fréquence cardiaque en option, vous pouvez configurer l'appareil de façon à vous avertir quand votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à une zone cible spécifique ou une limite personnalisée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque descend en dessous de 150 battements par minute (bpm).

1 Sélectionnez > Options de course > Alarme fréquence cardiaque.

2 Sélectionnez une option :

- Pour utiliser la limite d'une zone de fréquence cardiaque existante, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque.
- Pour personnaliser la valeur maximale, sélectionnez Personnalisé > Haute > Activer et saisissez une valeur.
- Pour personnaliser la valeur minimale, sélectionnez Personnalisé > Basse > Activer et saisissez une valeur.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée ou d'une valeur personnalisée, un message s'affiche. L'appareil émet aussi un son si l'option correspondante est activée (*Paramètres système*, page 6).

Entraînement en salle

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

1 Sélectionnez > Options de course > Utiliser en intérieur.
L'appareil passe en mode chrono.

2 Sélectionnez Démarrer pour lancer le chrono.

3 Allez vous entraîner.

Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance parcourue 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 et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS. Lors de la mise sous tension ou du déverrouillage suivant, l'appareil recherche les signaux satellites.

Marquage de circuits

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à utiliser la fonction Auto Lap®, qui marque automatiquement un circuit à chaque kilomètre ou mile parcouru. Vous pouvez également marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour

comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Paramètres Course > Circuits.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez Auto Lap > Activer pour activer la fonction Auto Lap.
REMARQUE : il s'agit du mode course par défaut.
- Sélectionnez Touche Lap > Activer pour utiliser pour marquer un circuit pendant une activité.

3 Allez courir (*Prêt... Partez*, page 1).

Interruption automatique de votre course

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

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

Sélectionnez **V** > Paramètres > Paramètres Course > Auto Pause > Activer.

Modification de vos champs de données

Vous pouvez modifier les pages combinées de champs de données pour les pages apparaissant pendant l'exécution du chrono.

1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Paramètres Course > Champs de données.

2 Sélectionnez Page 1.

3 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la première page.

4 Sélectionnez .

5 Sélectionnez Page 2.

6 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la seconde page.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

Vous pouvez changer les informations qui apparaissent dans les champs de données Allure ou Vitesse.

1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Paramètres Course > Allure/vitesse.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez Allure pour afficher votre allure sur la séance.
- Sélectionnez Vitesse pour afficher votre vitesse sur la séance.

Suivi des activités

Activation du tracker d'activité

La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, l'objectif en nombre de pas, la distance parcourue et les calories brûlées chaque journée enregistrée, sans oublier les statistiques sur le sommeil.

Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories liées à la dépense énergétique.

Le suivi des activités peut être activé pendant la configuration initiale de l'appareil ou ultérieurement.

Sélectionnez **V** > Paramètres > Suivi des activités > Activer.

Votre nombre de pas s'affiche uniquement dès que l'appareil acquiert des signaux GPS et que l'heure est réglée automatiquement. Pour acquérir des signaux GPS, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel.

Votre nombre total de pas durant la journée apparaît au-dessous de l'heure. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

ASTUCE : depuis l'écran indiquant l'heure, vous pouvez sélectionner  pour afficher vos données de suivi d'activité.

A propos de l'objectif en nombre de pas

Vous devez activer le suivi des activités avant de pouvoir utiliser la fonction d'objectif en nombre de pas.

Votre appareil crée un objectif de pas quotidiens automatiquement, suivant le nombre de pas que vous avez effectués la veille. Il vous est possible de définir un objectif personnalisé en nombre de pas sur Garmin Connect. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien .



Masquage de l'objectif en nombre de pas

Vous pouvez tout à fait faire disparaître l'objectif en nombre de pas de l'écran.

Sélectionnez  > Paramètres > Suivi des activités > Objectif > Masquer.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Avant d'utiliser l'alarme invitant à bouger, activez le suivi des activités (*Activation du tracker d'activité*, page 3).

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut affecter nettement le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! et la barre d'activité  apparaissent. L'appareil émet également un signal sonore si les alertes sonores sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil*, page 6). Des segments apparaissent sur la barre d'activité après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



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

Suivi du sommeil

En mode sommeil, l'appareil surveille votre sommeil. Les statistiques sur le sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les périodes de sommeil agité et les périodes de sommeil paisible.

Utilisation du suivi du sommeil

Avant de pouvoir utiliser le suivi du sommeil, vous devez configurer l'appareil.

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Utilisation de Garmin Connect*, page 1).

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

Capteurs ANT+

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

Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option

AVIS

Le moniteur de fréquence cardiaque peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre du module, à l'endroit où il entre en contact avec la peau. N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes. N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire.

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

- 1 Poussez une languette  de la sangle dans la fente  du module du moniteur de fréquence cardiaque.

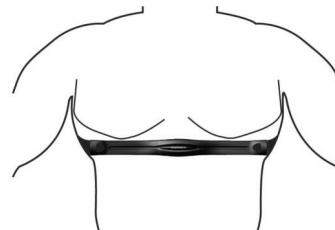


- 2 Abaissez la languette.

- 3 Humidifiez les électrodes  au dos du module pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du module de moniteur de fréquence cardiaque.



Le logo Garmin® doit être situé en haut et à droite.

- 5 Rapprochez 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.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque

Lors de la première connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous allez courir et que le capteur est actif et à portée.

REMARQUE : si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option*, page 4).
 - 2 Sélectionnez .
 - 3 Rapprochez l'appareil à moins de 1 cm du centre du moniteur de fréquence cardiaque et patientez pendant que l'appareil se connecte au capteur.
- Lorsque l'appareil détecte le moniteur de fréquence cardiaque, un message apparaît et  s'affiche en continu.

Définition de votre fréquence cardiaque maximale

L'appareil se base sur vos informations de profil utilisateur entrées lors de la configuration initiale pour estimer votre fréquence cardiaque maximale et déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale (si vous la connaissez).

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profil utilisateur** > **FC maximale**.

- 2 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

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

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.

Entraînez-vous avec un accéléromètre

Vous pouvez courir en salle avec un accéléromètre pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence. Vous pouvez aussi courir à l'extérieur avec un accéléromètre pour enregistrer vos données de cadence conjointement à l'allure et à la distance calculées par le GPS.

- 1 Installez votre accéléromètre en suivant les instructions fournies.
 - 2 Sélectionnez .
 - 3 Si besoin, désactivez le GPS (*Entraînement en salle*, page 3).
 - 4 Faites quelques pas pour activer l'accéléromètre.
 - 5 Rapprochez l'appareil du capteur et patientez pendant la phase de couplage.
- Quand l'appareil détecte l'accéléromètre, un message apparaît. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous allez courir et que le capteur est actif et à portée.
- 6 Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.
 - 7 Allez vous entraîner.
 - 8 Une fois votre course terminée, sélectionnez  pour arrêter le chrono.

Étalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

Historique

Il est possible de visualiser vos sept dernières séances de course à pied et vos données de suivi d'activité des sept derniers jours sur votre montre Forerunner. Vous pouvez charger et afficher un nombre illimité de données de séance de course à pied et de suivi d'activité sur Garmin Connect. Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

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

Affichage de l'historique

- 1 Sélectionnez  > **Historique**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Courses** pour visionner la date, la durée, la distance, l'allure, les calories brûlées et les données de circuit de vos séances de course à pied enregistrées.

REMARQUE : vous pouvez également afficher votre fréquence cardiaque moyenne et votre plage cardiaque lors de séances de course à pied enregistrées et ce, à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque en option.

 - Sélectionnez **Nombre de pas quotidiens** pour visualiser vos nombre de pas, objectif, distance parcourue et calories brûlées pour chaque journée enregistrée.
 - Sélectionnez **Records** pour accéder à vos records personnels de temps et de distance sur différentes distances.

Suppression d'une course de l'historique

REMARQUE : la suppression d'une course de l'historique sur votre appareil ne la supprime pas de Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez  > **Historique**.
- 2 Sélectionnez **Courses**.

- 3 Sélectionnez une course.
- 4 Sélectionnez > Supprimer > Oui.

Records personnels

Lorsque vous terminez une course à pied, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette course. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances standard et votre plus longue course.

Suppression de records personnels

- 1 Sélectionnez **V** > Historique > Records.
- 2 Sélectionnez un record à supprimer.
- 3 Sélectionnez **Effacer ?** > Oui.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

Déconnexion du câble USB

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

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

Personnalisation de l'appareil

Définition du son des notifications

- 1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Bluetooth > Smart Notifications > Tonalités.
- 2 Sélectionnez Toujours actif, Actif lors des courses, Désactivé.

Paramètres système

Sélectionnez **V** > Paramètres > Système.

Langue : permet de définir la langue d'affichage de l'appareil (*Modification de la langue de l'appareil*, page 6).

Heure : permet de régler les paramètres de l'heure (*Réglage de l'heure*, page 6).

Tonalités : permet de régler les sons de l'appareil, comme le son des touches et les alertes sonores (*Définition des tonalités de l'appareil*, page 6).

Unités : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil (*Modification des unités de mesure*, page 6).

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express™ (*Mise à jour du logiciel*, page 7).

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

Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez **V** > Système > Paramètres > Langue.

Réglage de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil procède à l'acquisition des signaux satellites. Vous pouvez également régler l'heure manuellement.

- 1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Système > Heure.
- 2 Sélectionnez **Format d'heure** pour choisir d'afficher l'heure au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.
- 3 Sélectionnez **Régler heure**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Auto** pour que l'appareil règle l'heure automatiquement lorsqu'il reçoit des signaux satellites.
 - Sélectionnez **Manuel**, puis saisissez l'heure qui vous convient.

Définition des tonalités de l'appareil

Vous pouvez configurer l'appareil de sorte qu'il émette une tonalité lorsque vous sélectionnez des touches ou qu'une alerte est déclenchée.

- 1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Système > Tonalités.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Touches sonores** > **Activer** pour activer la fonction de son des touches.
 - Sélectionnez **Alertes sonores** > **Activer** pour activer la fonction des alertes sonores.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure.

- 1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Système > Unités.
- 2 Sélectionnez une unité de mesure.

Réglage de l'alarme

- 1 Sélectionnez **V** > Paramètres > Alarme.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Modifier l'alarme** si l'alarme est déjà réglée et que vous souhaitez en modifier l'heure.
 - Sélectionnez **Activer** si l'alarme n'est pas encore réglée.
- 3 Indiquez l'heure, puis sélectionnez pour valider.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie (taille compacte)	Jusqu'à 8 semaines en mode d'économie d'énergie et de suivi d'activité Jusqu'à 8 heures en mode actif
Autonomie de la batterie (grande taille)	Jusqu'à 10 semaines en mode d'économie d'énergie et de suivi d'activité Jusqu'à 10 heures en mode actif
Plage de températures de fonctionnement	De -15 à 60 °C (de 5 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	5 ATM ¹

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de pile	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM ² REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

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.

ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (la flèche doit pointer sur la position OPEN).

3 Retirez le cache et la pile.

4 Patientez pendant 30 secondes.

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

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

6 Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (la flèche doit pointer sur la position CLOSE).

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

Dépannage

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site 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.

Mise à jour du logiciel

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

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB. Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre appareil.

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

3 Ne débranchez pas votre appareil de l'ordinateur pendant que l'application Garmin Express télécharge le logiciel.

ASTUCE : si la mise à jour du logiciel vous pose problème avec l'application Garmin Express, vous aurez peut-être besoin de télécharger l'historique de vos activités sur l'application Garmin Connect et le supprimer de l'appareil. Cette opération devrait permettre de dégager suffisamment d'espace pour la mise à jour.

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
 - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile à l'aide de votre smartphone Bluetooth.
- Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Désactivez les Smart Notifications ([Désactivation des notifications, page 2](#)).
- Désactivez la fonction sans fil Bluetooth ([Désactivation de la technologie Bluetooth, page 2](#)).
- Désactivez le suivi des activités ([Suivi des activités, page 3](#)).

Réinitialisation de l'appareil

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

REMARQUE : la réinitialisation de votre appareil peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

1 Maintenez le bouton ⌂ enfoncé pendant 15 secondes.
L'appareil s'éteint.

2 Maintenez ⌂ enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Suppression des données utilisateur

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

REMARQUE : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

² L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Oui** pour éteindre l'appareil.
- 3 Maintenez les touches  et  enfoncées simultanément.
- 4 Tout en maintenant les touches enfoncées, maintenez le bouton  enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 5 Après la première tonalité, relâchez .
- 6 Après la seconde tonalité, relâchez .

Annexe

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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.

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

Nettoyage de l'appareil

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

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

2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

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

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Nettoyez la sangle à la main de façon ponctuelle, à l'aide d'un peu de détergent non abrasif comme du liquide vaisselle.

REMARQUE : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

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 1, 5
accessoires 4, 7
alarme 6
alertes 3
allure 3
applications 2
 smartphone 2
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

batterie
 chargement 2
 optimisation 2, 7

C

capteurs ANT+ 4
caractéristiques techniques 6, 7
champs de données 1, 3
chargement 2
chrono 1, 5
circuits 1, 3
contrat de licence du logiciel 8
couplage
 capteurs ANT+ 4
 smartphone 2

D

dépannage 7
données
 stockage 1
 transfert 1, 2
données utilisateur, suppression 6

E

enregistrement d'activités 1
entraînement 2
 modes 2
 pages 1
entraînement en salle 3

F

fractionnés 2
fréquence cardiaque 1
 alertes 3
 moniteur 1, 4, 7, 8
 zones 5, 8

G

Garmin Connect 1, 2
 stockage de données 1
GPS 1
 arrêt 3
 signal 7

H

heure du jour 6
historique 5
 affichage 5
 suppression 5
transfert vers l'ordinateur 1

I

icônes 1
intervalles de marche 2

L

langue 6
logiciel, mise à jour 7

M

mises à jour, logiciel 7
mode montre 7
mode sommeil 4

N

nettoyage de l'appareil 8
notifications 2, 6

P

paramètres 6
paramètres système 6
pile, remplacement 7

records personnels 5, 6
 suppression 6
réinitialisation de l'appareil 7
remplacement de la pile 7
rétroéclairage 1

S

sessions 5
signaux satellites 7
smartphone 2
 applications 2
 couplage 2
stockage de données 1
suivi des activités 3, 4
suppression
 historique 5
 records personnels 6
 toutes les données utilisateur 6

T

technologie Bluetooth 2
Technologie Bluetooth 2
tonalités 6
touches 1, 8

U

unités de mesure 6
USB 7
 déconnexion 6

V

vibration 6
Virtual Pacer 3
vitesse, zones 3

Z

zones
 fréquence cardiaque 5
 vitesse 3

support.garmin.com

