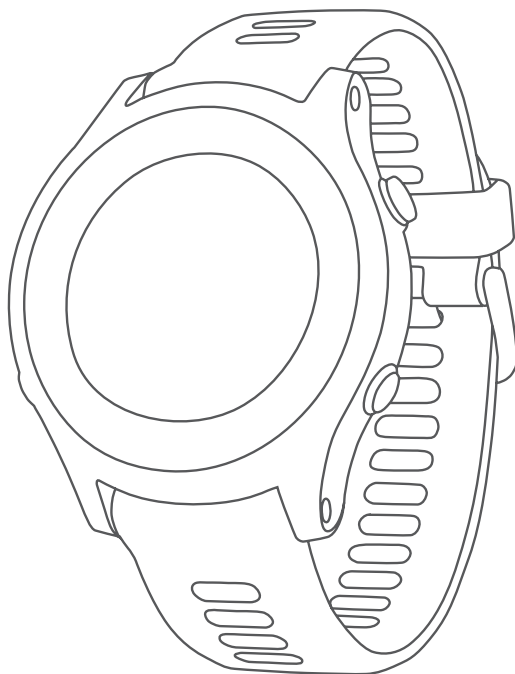


**GARMIN®**



# **FORERUNNER® 945**

---

**Manuel d'utilisation**

© 2019 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® et Xero® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Le logiciel Spotify® est sujet aux licences d'un fournisseur tiers. Celles-ci sont disponibles ici : <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® et Di2™ sont des marques commerciales de Shimano, Inc. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ et Normalized Power™ sont des marques commerciales de Peakware, LLC. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

N/M : A03525

# Table des matières

## Introduction..... 1

Présentation de l'appareil.....	2
État du GPS et icônes d'état.....	3
Configuration de votre montre.....	4

## Activités et applications..... 4

Prêt... Partez.....	5
Démarrage d'une activité.....	6
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	7
Arrêt d'une activité.....	7
Évaluation d'une activité.....	8
Création d'une activité personnalisée....	8
Activités en salle.....	9
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	9
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	10
Enregistrement d'une activité de musculation.....	11
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	12
Enregistrement d'une activité HIIT... ..	12
Minuteurs HIIT.....	13
Utilisation d'un home trainer ANT+®.....	14
Enregistrement d'une activité d'escalade en salle.....	15
Activités en extérieur.....	16
Multisport.....	16
Entraînement au triathlon.....	17
Création d'une activité multisport.....	17
Astuces pour les entraînements au triathlon ou pour les activités multisports.....	18
Course sur piste.....	18
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	19
Enregistrement d'une activité d'ultrafond.....	19
Natation.....	20
Natation en eau libre.....	20
Pratique de la natation.....	21

Fréquence cardiaque en natation.....	21
Enregistrement de la distance.....	22
Terminologie de la natation.....	22
Types de nage.....	23
Astuces pour les activités de natation.....	23
Récupération pendant une séance en piscine.....	24
Repos automatique.....	24
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	25
Ski et sports d'hiver.....	25
Affichage des données de vos activités à ski.....	26
Données de puissance pour le ski de fond.....	26
Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique.....	27
Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc.....	28
Golf.....	28
Application Garmin Golf™.....	29
Partie de golf.....	29
Informations sur le trou.....	30
Déplacement du drapeau.....	31
Affichage des coups mesurés.....	31
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	32
Sauvegarde du score.....	32
Mise à jour d'un score.....	33
Capteurs de club.....	33
Utilisation de l'odomètre de golf.....	33
Activation du suivi des statistiques.....	34
Lectures de signaux sonores pendant votre activité.....	35

## Entraînement..... 35

Entraînements.....	36
Entraînement de Garmin Connect....	36
Début d'un entraînement.....	37
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	37
Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement.....	38

Suivi d'entraînement de natation en piscine.....	38	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	55
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique.....	39	Définition de zones de fréquence cardiaque.....	56
Modification du résultat de la vitesse de nage critique.....	39	Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil.....	57
A propos du calendrier d'entraînement.....	40	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	57
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	40	Définition des zones de puissance..	58
Entraînements fractionnés.....	41	Mise en pause de votre statut d'entraînement.....	58
Personnalisation d'un entraînement fractionné.....	41	Reprise de votre statut d'entraînement en pause.....	59
Lancement d'un entraînement fractionné.....	42	<b>Suivi des activités.....</b>	<b>59</b>
Arrêt d'un entraînement fractionné.....	42	Objectif automatique.....	60
Utilisation de Virtual Partner®.....	43	Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	60
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	44	Suivi du sommeil.....	61
Annulation d'un objectif d'entraînement.....	44	Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	61
Course contre une activité antérieure.....	45	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	62
Entraînement PacePro.....	45	Minutes intensives.....	62
Création d'un programme PacePro sur votre montre.....	46	Gain de minutes intensives.....	63
Démarrage d'un programme PacePro.....	47	Événements Garmin Move IQ™.....	63
Arrêt d'un programme PacePro.....	48	Paramètres du suivi des activités.....	64
Records personnels.....	48	Désactivation du suivi des activités.....	64
Consultation de vos records personnels.....	48	Suivi de l'hydratation.....	65
Restauration d'un record personnel.....	49	Suivi du cycle menstruel.....	65
Suppression d'un record personnel.....	49	<b>Fonctions de fréquence cardiaque..</b>	<b>66</b>
Suppression de tous les records personnels.....	50	Fréquence cardiaque au poignet.....	66
Segments.....	50	Port de la montre.....	67
Segments Strava™.....	51	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	68
Course contre un segment.....	51	Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	69
Affichage des détails d'un segment.....	52	Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils.....	70
Utilisation du métronome.....	53	Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité....	71
Mode Affichage étendu.....	53	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	72
Définition de votre profil utilisateur.....	54	Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	72
Objectifs physiques.....	54		

Fréquence cardiaque à la ceinture en natation.....	73	Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied.....	92
Accessoire HRM-Pro.....	73	Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo.....	92
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	74	Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.....	93
Allure et distance de course HRM-Pro.....	75	Affichage de l'âge physique.....	93
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	75	Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	94
Stockage des données de fréquence cardiaque pour les activités chronométrées.....	76	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	94
Accès aux données de fréquence cardiaque stockées.....	76	A propos de la fonction Training Effect.....	95
Natation en piscine.....	77	Condition de performances.....	96
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	77	Affichage de votre condition physique.....	96
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	78	Seuil lactique.....	97
Accessoire HRM-Swim.....	78	Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique.....	98
Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque.....	79	Récupération de l'estimation de votre FTP.....	99
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	80	Exécution d'un test de FTP.....	100
Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim.....	81	Statut d'entraînement.....	101
Stockage de données.....	81	Niveaux du statut d'entraînement..	102
Accessoire HRM-Tri.....	82	Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	103
Dynamiques de course à pied.....	82	Charge d'entraînement.....	103
Entraînement avec dynamiques de course.....	83	Objectif de la charge d'entraînement.....	104
Jauges de couleur et données de dynamique de course.....	84	Temps de récupération.....	105
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	85	Affichage de votre temps de récupération.....	105
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	86	Fréquence cardiaque de récupération.....	106
Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	87	Oxymètre de pouls.....	107
Mesures des performances.....	88	Obtention d'un relevé de SpO2.....	108
Désactivation des notifications de performance.....	89	Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	108
Détection automatique des mesures de performances.....	89	Activation du mode acclimatation au fil de la journée.....	109
Synchronisation des activités et des mesures de performance.....	90	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	109
A propos des estimations de la VO2 max.....	90	Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque.....	110
		Utilisation du widget Niveau de stress.....	110

Body Battery.....	111
Affichage du widget Body Battery..	112
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	113

## **Fonctions Intelligentes..... 113**

Couplage de votre smartphone avec votre appareil.....	114
Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants.....	114
Activation des notifications Bluetooth.....	115
Affichage des notifications.....	115
Lecture de signaux sonores sur votre smartphone pendant votre activité.....	116
Gestion des notifications.....	116
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	117
Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone.....	117
Fonctionnalités Bluetooth connectées.....	118
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect.....	119
Localisation d'un appareil mobile perdu.....	119
Widgets.....	120
Affichage des widgets.....	121
A propos de Ma journée.....	122
Affichage du menu des commandes.....	122
Personnalisation du menu des commandes.....	123
Affichage du widget météo.....	123
Ouverture des commandes de la musique.....	124
Fonctions Connect IQ.....	124
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.....	125
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	125
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	126

## **Fonctions de suivi et de sécurité... 127**

Ajout de contacts d'urgence.....	128
Demande d'assistance.....	128
Détection d'incident.....	129

Activation et désactivation de la détection d'incident.....	129
Démarrage d'une session GroupTrack.....	130
Astuces pour les sessions GroupTrack.....	131

## **Musique..... 131**

Connexion à une source tierce.....	132
Spotify®.....	132
Téléchargement de contenu audio auprès de Spotify.....	133
Téléchargement de contenu audio personnel.....	133
Ecoute de musique.....	134
Commandes du lecteur audio.....	135
Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté.....	136
Changement du mode Audio.....	136
Branchement du casque Bluetooth...	137

## **Garmin Pay..... 137**

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	138
Règlement des achats avec votre montre.....	139
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	140
Gestion de vos cartes Garmin Pay.	140
Modification de votre code Garmin Pay.....	141

## **Historique..... 141**

Utilisation de l'historique.....	142
Historique multisport.....	143
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque.....	143
Affichage des totaux de données.....	144
Utilisation de l'odomètre.....	144
Suppression de l'historique.....	145
Garmin Connect.....	145
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	146
Gestion de données.....	147
Suppression de fichiers.....	147

## **Navigation..... 148**

Parcours.....	148
---------------	-----

Création et suivi d'un parcours sur votre appareil.....	149
Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	149
Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	150
Affichage des détails d'un parcours.....	150
Création d'un parcours aller-retour	151
Enregistrement de votre position.....	151
Modification des positions enregistrées.....	152
Projection d'un waypoint.....	152
Navigation vers une destination.....	153
Navigation vers un point d'intérêt.....	154
Points d'intérêt.....	154
Navigation à l'aide de Voir & rallier....	155
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité.....	156
Navigation jusqu'au point de départ de votre dernière activité enregistrée....	157
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB.....	157
Arrêt de la navigation.....	158
Carte.....	158
Affichage de la carte.....	158
Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position.....	159
Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi ».....	160
Recadrage et zoom de carte.....	160
Paramètres de la carte.....	161
Altimètre et baromètre.....	161
Compas.....	162
Paramètres de navigation.....	162
Personnalisation des éléments cartographiques.....	162
Configuration d'un indicateur de cap.....	163
Réglage des alertes de navigation.	163

## **Capteurs sans fil..... 164**

Couplage de vos capteurs sans fil....	164
Accéléromètre.....	165
Entraînez-vous avec un accéléromètre.....	165
Étalonnage de l'accéléromètre.....	166

Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre.....	166
Étalonnage manuel de l'accéléromètre.....	167
Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre.....	167
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option.....	168
Entraînement avec des capteurs de puissance.....	168
Utilisation de commandes électroniques.....	169
Repérage.....	169
Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	170
tempe.....	170

## **Personnalisation de l'appareil..... 171**

Personnalisation de la liste de vos activités.....	171
Personnalisation de la série des widgets.....	172
Paramètres d'applications et d'activités.....	173
Personnalisation des écrans de données.....	175
Ajout d'une carte à une activité.....	175
Alertes.....	176
Configuration d'une alerte.....	178
Paramètres cartographiques de l'activité.....	179
Paramètres de définition d'itinéraires.....	180
Auto Lap.....	180
Marquage de circuits par distance.....	181
Personnalisation du Message d'alerte de circuit.....	181
Activation d'Auto Pause.....	182
Activation de l'ascension automatique.....	183
Activation de l'auto-évaluation.....	184
Vitesse et distance 3D.....	184
Utilisation du défilement automatique.....	185
Modification des paramètres GPS.	186
GPS et autres systèmes de positionnement par satellites.....	186



UltraTrac .....	187
Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie .....	187
Suppression d'une activité ou d'une application .....	188
GroupTrackParamètres .....	188
Paramètres de cadran de montre .....	188
Personnalisation du cadran de montre .....	189
Paramètres des capteurs .....	189
Paramètres du compas .....	190
Étalonnage manuel du compas ..	190
Définition de la référence nord ..	191
Paramètres de l'altimètre .....	191
Étalonnage de l'altimètre barométrique .....	192
Paramètres du baromètre .....	192
Étalonnage du baromètre .....	193
Paramètres de position par laser Xero .....	193
Paramètres système .....	194
Paramètres de l'heure .....	195
Réglage des alarmes temps .....	195
Modification des paramètres du rétroéclairage .....	196
Personnalisation des boutons de direction .....	196
Modification des unités de mesure .....	197
Horloges .....	197
Définition d'une alarme .....	198
Suppression d'une alarme .....	198
Démarrage du compte à rebours ..	199
Utilisation du chronomètre .....	200
Synchronisation de l'heure avec le GPS .....	201
Réglage manuel de l'heure .....	201
Télécommande VIRB .....	201
Contrôle d'une caméra embarquée VIRB .....	202
Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité .....	203

## **Informations sur l'appareil..... 203**

Affichage des informations sur l'appareil .....	204
---	-----

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique .....	204
Chargement de l'appareil .....	205
Conseils pour charger l'appareil .....	206
Caractéristiques techniques .....	206
Caractéristiques techniques de la Forerunner .....	207
Caractéristiques techniques de la HRM-Pro .....	208
Caractéristiques techniques du HRM-Swim et du HRM-Tri .....	208
Entretien du .....	209
Nettoyage de la montre .....	209
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque .....	210
Changement des bracelets .....	211

## **Dépannage..... 212**

Mises à jour produit .....	213
Configuration de Garmin Express ..	213
Informations complémentaires .....	214
Suivi des activités .....	214
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas .....	214
Le nombre de mes pas semble erroné .....	215
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect .....	215
Le nombre d'étages gravis semble erroné .....	216
Mes minutes intensives clignotent	216
Acquisition des signaux satellites .....	217
Amélioration de la réception satellite GPS .....	217
Redémarrage de la montre .....	218
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut .....	218
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect .....	219
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express .....	219
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue .....	220
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? .....	220



Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil.....	221
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	222
Les données de température ne sont pas exactes.....	222
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?.....	223
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?.....	223
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté.....	224

## **Annexes..... 224**

Champs de données.....	225
Notes standard de la VO2 max.....	233
Evaluations du FTP.....	234
Dimensions et circonférence des roues.....	235
Définition des symboles.....	238



Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	FR-FR
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	3
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

## 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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:18
Author	mcdanielm

## Présentation de l'appareil



①



LIGHT

Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.  
Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.  
Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.

②

START  
STOP

Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.  
Permet de choisir une option ou de confirmer la lecture d'un message.

③

BACK



Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.  
Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité.

④

DOWN



Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.  
Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique ([Musique, page 131](#)).

⑤

UP
















Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres.  
Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.  
Maintenez le bouton enfoncé pour changer manuellement de sport pendant une activité.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:18
Author	wiederan

## État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la bague d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. 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
	Etat de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Wi-Fi®Etat de la technologie
	État de la fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	État du mode d'affichage étendu
	Capteur de puissance détecté
	tempe™ Etat du capteur
	VIRB®Etat de la caméra

Title	Setting Up Your Watch
Identifiant	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:33
Author	mcdanielm

## Configuration de votre montre

Pour tirer pleinement parti des fonctions de la Forerunner, suivez les étapes ci-dessous :

- Coupez votre smartphone avec l'appareil Forerunner à l'aide de l'application Garmin Connect™ ([Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 114](#)).
- Configurez les fonctions de sécurité ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 127](#)).
- Configurez la musique ([Musique, page 131](#)).
- Configurez les réseaux Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 126](#)).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ ([Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 138](#)).

Title	Activities and Apps
Identifiant	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	FR-FR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:06
Author	burzinskititu

## Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base des activités disponibles par défaut ([Création d'une activité personnalisée, page 8](#)). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 124](#)).

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

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:26:51
Author	wiederan

## Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre appareil peut être une course, un parcours ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger l'appareil avant de commencer l'activité ([Chargement de l'appareil, page 205](#)).

- 1 Sélectionnez **START**, puis une activité.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- 4 Allez vous entraîner.



- 5 Une fois votre course terminée, sélectionnez **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chronomètre d'activité.
  - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chronomètre d'activité à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.





- Sélectionnez **Reprendre + tard** pour suspendre la course et continuer l'enregistrement ultérieurement.
- Sélectionnez **Circuit** pour marquer le temps d'un circuit.
- Sélectionnez **Ignorer > Oui** pour supprimer la course.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	FR-FR
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	pullins

## Démarrage d'une activité


Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire). Si vous disposez d'un capteur sans fil en option, vous pouvez le coupler à l'appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.

2 Sélectionnez une activité.

**REMARQUE** : les activités définies comme favorites s'affichent en premier dans la liste ([Personnalisation de la liste de vos activités, page 171](#)).

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez une activité dans vos favoris.
- Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.

4 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel.

5 Patientez jusqu'à ce que **GPS**  s'affiche.

L'appareil est prêt une fois qu'il établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire), et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).


6 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

**REMARQUE** : vous pouvez maintenir le bouton **DOWN** enfoncé pendant une activité pour ouvrir les commandes de la musique.

Title	Tips for Recording Activities
Identifiant	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:28:40
Author	cozmyer

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité ([Chargement de l'appareil, page 205](#)).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour consulter des pages de données supplémentaires.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifiant	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pruekatie

## Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer** >  > **Terminé**.  
**REMARQUE** : si l'auto-évaluation est activée, vous pouvez entrer votre effort perçu pour l'activité ([Activation de l'auto-évaluation, page 184](#)).
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre + tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ** > **TracBack**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ** > **Itinéraire**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC de récupération**, et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Ignorer** > **Oui**.

**REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, l'appareil l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

Title	Evaluating an Activity
Identifiant	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Évaluation d'une activité

Avant de pouvoir évaluer une activité, vous devez activer le paramètre d'auto-évaluation sur votre appareil Forerunner ([Activation de l'auto-évaluation, page 184](#)).

Vous pouvez enregistrer votre ressenti lors d'une course, d'une activité à vélo ou d'une session de natation.

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** ([Arrêt d'une activité, page 7](#)).

2 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

Title	Creating a Custom Activity
Identifiant	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	cozmyer

## Création d'une activité personnalisée

1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Ajouter**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Copier l'activité** pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
- Sélectionnez **Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.

3 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.

4 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.

Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez personnaliser les écrans de données ou les fonctions automatiques.
- Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.

6 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifiant	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	FR-FR
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	mcdanielm

## Activités en salle

L'appareil Forerunner convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités ([Paramètres d'applications et d'activités, page 173](#)).

Si la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, 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.

**ASTUCE :** si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite. Vous pouvez utiliser un accéléromètre en option pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence.

Lorsque vous pédalez avec le GPS éteint, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'appareil (comme un capteur de vitesse ou de cadence).

Title	Going for a Virtual Run
Identifiant	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Utilisation de la fonction de course virtuelle

Vous pouvez coupler votre appareil Forerunner avec une application tierce compatible pour transmettre vos données d'allure, de fréquence cardiaque ou de cadence.

- 1 Sélectionnez **START** > **Course virtuelle**.
- 2 Sur votre tablette, ordinateur portable ou smartphone, ouvrez l'application Zwift™ ou une autre application d'entraînement virtuel.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour démarrer une activité de course et coupler les appareils.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- 5 Une fois votre course terminée, sélectionnez **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

Pour enregistrer des distances plus précises sur votre tapis de course, vous pouvez étalonner la distance après avoir couru au moins 1,5 km (1 mi) sur un tapis de course. Si vous utilisez différents tapis de course, vous pouvez mettre à jour manuellement l'étalonnage chaque fois que vous changez de tapis de course.

- 1 Démarrez une activité sur tapis de course ([Démarriage d'une activité, page 6](#)) et courez au moins 1,5 km (1 mi) sur le tapis de course.
- 2 Une fois la course terminée, sélectionnez **STOP**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**.  
L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
  - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalon. + enregistr. > Oui**.
- 4 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre appareil.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifiant	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement. Vous pouvez créer et trouver des entraînements de musculation en utilisant Garmin Connect et les transférer sur votre montre.

1 Appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Musculation**.

La première fois que vous enregistrez une activité de musculation, vous devez indiquer à quel poignet vous portez votre montre.

3 Sélectionnez un entraînement.

**REMARQUE** : si aucun entraînement de musculation n'est téléchargé sur votre montre, vous pouvez sélectionner **Libre** > **START**, puis passer à l'étape 6.

4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).

**ASTUCE** : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur **START** pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.

5 Appuyez sur **START** > **Faire entraînement** > **START** pour lancer le chronomètre de la série.

6 Commencez votre première série.

L'appareil compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.


**ASTUCE** : l'appareil ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.

7 Appuyez sur  pour terminer la série.

La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.

8 Si besoin, changez le nombre de répétitions.

**ASTUCE** : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.

9 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer votre série suivante.

10 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.

11 Après la dernière série, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de série.

12 Sélectionnez **Arrêter entraîn.** > **Enregistrer**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifiant	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	cozmyer

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

- Ne regardez pas l'appareil pendant que vous effectuez vos répétitions.  
Vous ne devez utiliser votre appareil qu'au début et à la fin de chaque répétition, ainsi que pendant les temps de pause.
  - Concentrez-vous sur votre corps pendant que vous effectuez vos répétitions.
  - Effectuez des exercices au poids du corps ou sans poids.
  - Effectuez des répétitions régulières et de même amplitude.  
Chaque répétition est comptée à chaque fois que le bras portant l'appareil revient à sa position initiale.
- REMARQUE :** les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.
- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.
  - Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.  
Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur votre compte Garmin Connect pour afficher et modifier les informations sur votre activité.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifiant	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Enregistrement d'une activité HIIT

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

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > HIIT**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** ([Minuteurs HIIT](#), page 13).
  - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 3 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 4 Sélectionnez **START** pour démarrer votre première activité.  
L'appareil affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 5 Si nécessaire, sélectionnez  pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 7 Sélectionnez **Enregistrer**.



Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Minuteurs HIIT

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

**AMRAP** : le chrono AMRAP enregistre autant de répétitions que possible pendant une période définie.

**EMOM** : le chrono EMOM enregistre un nombre défini de mouvements à tout moment sur la minute.

**Tabata** : le chrono Tabata alterne entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.


**Person.** : vous pouvez définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:58
Author	burzinskittu

## Utilisation d'un home trainer ANT+

Avant de pouvoir utiliser un ANT+ home trainer compatible, vous devez installer votre vélo sur le trainer et le coupler à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

Vous pouvez utiliser votre appareil avec un home trainer pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement. Lorsque vous utilisez un home trainer, le GPS est désactivé automatiquement.


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Vélo salle**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Options du Smart Trainer**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
  - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 148](#)).
  - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré ([Entraînements, page 36](#)).
  - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
  - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
  - Sélectionner **Régler résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.  
Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:56
Author	pruekatie

## Enregistrement d'une activité d'escalade en salle

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade en salle. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour escalader un mur de grimpe en salle.

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Escalade salle**.
- 3 Sélectionnez **Oui** pour enregistrer des statistiques sur la voie.
- 4 Sélectionnez le système de cotation.

**REMARQUE** : la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade en salle, l'appareil utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Système de classement pour changer de système.


- 5 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.
- 6 Appuyez sur **START**.
- 7 Démarrez votre première voie.

**REMARQUE** : l'appareil verrouille automatiquement les boutons lorsque le chronomètre de voie est en marche afin d'éviter que vous appuyiez dessus par mégarde. Vous pouvez maintenir n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller la montre.

- 8 Une fois l'itinéraire terminé, descendez jusqu'au sol.  
Le chronomètre du temps de repos démarre automatiquement lorsque vous êtes au sol.

**REMARQUE** : si besoin, vous pouvez appuyer sur  pour terminer l'itinéraire.

- 9 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
  - Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
  - Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.

- 10 Saisissez le nombre d'échecs pour la voie.
- 11 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer la voie suivante.
- 12 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.
- 13 Appuyez sur **STOP**.
- 14 Sélectionnez **Enregistrer**.

Title	Outdoor Activities
Identifiant	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:17
Author	semrau

## Activités en extérieur

L'appareil Forerunner est fourni avec des activités d'extérieur préchargées, comme la course à pied et le cyclisme. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter de nouvelles activités en fonction des activités par défaut, telles que la marche ou l'aviron. Vous pouvez également ajouter des activités personnalisées à votre appareil ([Création d'une activité personnalisée, page 8](#)).

Title	Multisport
Identifiant	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:58
Author	wiederan

## Multisport


Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les activités multisports, comme le Triathlon ou le Swimrun. Pendant une activité multisport, vous pouvez passer d'une activité à une autre tout en continuant à voir votre temps total. Par exemple, vous pouvez passer du vélo à la course à pied et afficher le temps total pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de l'activité multisport.

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

Title	Triathlon Training
Identifiant	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	wiederan

## Entraînement au triathlon

Lorsque vous participez à un triathlon, vous pouvez utiliser l'activité « Triathlon » pour passer rapidement d'un segment de sport et de temps à l'autre et enregistrer l'activité.

- 1 Sélectionnez **START** > **Triathlon**.
- 2 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 3 Appuyez sur  au début et à la fin de chaque nouvelle activité.  
La fonction de transition peut être activée ou désactivée pour les paramètres d'activité triathlon.
- 4 A la fin de l'activité, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.



Title	Creating a Multisport Activity
Identifiant	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Création d'une activité multisport

- 1 Sur le cadran de la montre, sélectionnez **START** > **Ajouter** > **Multisport**.
- 2 Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.  
Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
- 3 Sélectionnez deux activités ou plus.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
  - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.
- 5 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifiant	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

## Astuces pour les entraînements au triathlon ou pour les activités multisports


- Sélectionnez **START** pour démarrer votre première activité.
- Sélectionnez  pour passer à l'activité suivante.  
Si les transitions sont activées, le temps de transition est enregistré séparément des temps d'activité.
- Si besoin, sélectionnez  pour démarrer l'activité suivante.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

Title	Going for a Track Run
Identifiant	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Course sur piste

Avant de commencer une course sur une piste, assurez-vous qu'il s'agit d'une piste standard de 400 m.

Vous pouvez utiliser l'activité de course sur piste pour enregistrer des données de course sur une piste en extérieur, notamment la distance en mètres et les intervalles.

- 1 Placez-vous sur la piste en extérieur.
- 2 Sélectionnez **START > Course piste**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 10.
- 5 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 6 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 7 Sélectionnez **Numéro du couloir**.
- 8 Sélectionnez le numéro du couloir.
- 9 Appuyez deux fois sur **BACK** pour revenir au chronomètre d'activité.
- 10 Sélectionnez **START**.
- 11 Courez autour de la piste.  
Après 3 tours, votre appareil enregistre les dimensions de la piste et étalonne la distance.
- 12 Lorsque vous avez terminé de courir, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifiant	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:33
Author	wiederan


## Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que l'indicateur d'état du GPS soit vert avant de commencer votre course.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites au moins 3 tours pour étalonner la distance du circuit.  
Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.  
**REMARQUE :** la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit 4 tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.


Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifiant	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	pullins

## Enregistrement d'une activité d'ultrafond

Avant d'enregistrer une activité d'ultrafond, vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. si vous ne souhaitez pas que ce type de course affecte l'estimation de votre VO2 max. ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 93](#)).

- 1 Sélectionnez **START > Ultrafond**.
- 2 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- 3 Commencez à courir.
- 4 Sélectionnez  pour enregistrer un circuit et démarrer le chrono de repos.

**REMARQUE :** vous pouvez configurer le paramètre Touche Lap pour enregistrer un circuit et démarrer le chrono de repos, démarrer le chrono de repos uniquement ou enregistrer un circuit uniquement ([Paramètres d'applications et d'activités, page 173](#)).

- 5 Lorsque vous avez récupéré, sélectionnez  pour recommencer à courir.
- 6 Lorsque vous avez terminé de courir, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.



Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	FR-FR
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	burzinskittu

## 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 est compatible avec l'accessoire HRM-Pro™ et l'accessoire HRM-Swim™.

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan



## Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

- 1 Appuyez sur **START** > **En eau libre**.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche les satellites.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- 4 Commencez à nager.
- 5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 6 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifiant	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Pratique de la natation

- 1 Sélectionnez **START** > **Nat. piscine**.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 3 Sélectionnez **START**.  
L'appareil enregistre les données de natation uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 4 Démarrez votre activité.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 6 Lorsque vous vous reposez, appuyez sur  pour mettre le chronomètre d'activité en pause.
- 7 Sélectionnez  pour relancer le chronomètre d'activité.
- 8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifiant	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Fréquence cardiaque en 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.

L'appareil intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. L'appareil est aussi compatible avec les accessoires HRM-Pro, HRM-Swim et HRM-Tri™. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:35:59
Author	mcdanielm

## Enregistrement de la distance

L'appareil Forerunner mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine ([Pratique de la natation, page 21](#)).

**ASTUCE** : pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur sans changer de type de nage. Mettez le chrono en pause lorsque vous vous reposez.

**ASTUCE** : pour aider l'appareil à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.

**ASTUCE** : lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 25](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	FR-FR
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	wiederan

## Terminologie de la natation

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

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

**Mouvement** : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez 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. Pour la nage en mer, lac ou rivière (eau libre), le swolf est calculé sur une distance de 25 mètres. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

**Vitesse de nage critique (CSS)** : votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

Title	Stroke Types
Identifiant	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:37:11
Author	wiederan




## Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices ( <a href="#">Entraînements avec le journal d'entraînement, page 25</a> )

Title	Tips for Swimming Activities
Identifiant	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	semrau

## Astuces pour les activités de natation



- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.  
La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, l'appareil utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Taille de la piscine pour modifier la taille.
- Appuyez sur  pour enregistrer une pause quand vous nagez en piscine.  
L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Appuyez sur  pour enregistrer un intervalle pendant une activité de natation en eau libre.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifiant	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Récupération pendant une séance en piscine

L'écran de récupération par défaut affiche deux calculs des temps de repos. Il affiche aussi le temps et la distance du dernier intervalle terminé.

**REMARQUE :** les données de natation ne sont pas enregistrées pendant une phase de récupération.


- 1 Pendant votre activité de natation, appuyez sur  pour commencer une phase de récupération.  
L'écran inverse l'affichage (texte blanc sur fond noir) et l'écran de récupération apparaît.
- 2 Pendant une phase de récupération, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les autres écrans de données (facultatif).
- 3 Appuyez sur  et continuez à nager.
- 4 Répétez la procédure pour chaque intervalle de récupération supplémentaire.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifiant	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Repos automatique

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre appareil détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, l'appareil crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, l'appareil démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité ([Paramètres d'applications et d'activités, page 173](#)).




**ASTUCE :** pour optimiser les résultats lorsque vous utilisez la fonction de repos automatique, évitez de faire des mouvements avec vos bras pendant les temps de repos.

Si vous ne voulez pas utiliser la fonction de repos automatique, vous pouvez appuyer sur  pour marquer manuellement le début et la fin de chaque intervalle de repos.

Title	Training with the Drill Log
Identifiant	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Entraînements avec le journal d'entraînement

La fonction de journal d'entraînement est uniquement disponible pour la natation en piscine. Vous pouvez utiliser le paramètre de journal d'entraînement pour enregistrer manuellement les séances de battements de jambes, la nage à un bras ou tout autre type de nage autre que l'un des quatre types de nage principaux.

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur  pour démarrer le chrono d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur .  
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.  
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
  - Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifiant	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:07:28
Author	wiederan


## Ski et sports d'hiver

Vous pouvez ajouter des activités de ski et de snowboard à votre liste d'activités ([Personnalisation de la liste de vos activités, page 171](#)). Vous pouvez personnaliser les écrans de données de chaque activité ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifiant	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	FR-FR
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Affichage des données de vos activités à ski

Votre appareil enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chrono reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chrono. 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 votre doigt appuyé sur .
- 3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 4 Appuyez sur **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière descente, de votre descente actuelle et de toutes vos descentes.

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

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifiant	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:58
Author	wiederan

## Données de puissance pour le ski de fond

Vous pouvez coupler votre appareil Forerunner compatible avec l'accessoire HRM-Pro afin de recevoir des données en temps réel sur vos performances en ski de fond.

**REMARQUE** : l'accessoire HRM-Pro doit être couplé à l'appareil Forerunner via la technologie ANT®. Si votre appareil Forerunner était vendu avec l'accessoire HRM-Pro, les appareils sont déjà couplés.

La puissance correspond à la force générée pendant que vous skiez. Elle est mesurée en watts. Les facteurs qui influencent la puissance sont la vitesse, les changements d'altitude, le vent et les conditions d'enneigement. Vous pouvez vous aider des données de puissance pour mesurer et améliorer vos performances de ski.


**REMARQUE** : les valeurs de puissance à ski sont généralement moins élevées que celles à vélo. C'est normal, car les êtres humains sont moins efficaces à ski qu'à vélo. Il est fréquent que les valeurs de puissance de glisse soient entre 30 et 40 % plus basses que celles obtenues à vélo, même si l'intensité des entraînements est équivalente.



Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	burzinskittu

## Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique

L'activité de ski de randonnée nordique vous permet de basculer manuellement entre les modes de suivi en montée et en descente afin que vous puissiez suivre avec précision vos statistiques.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ski de rando**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Si vous démarrez votre activité sur une montée, sélectionnez **Montée**.
  - Si vous démarrez votre activité sur une descente, sélectionnez **Descente**.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Appuyez sur  pour basculer entre les modes de suivi en montée et en descente.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **START** pour arrêter le compte à rebours.
- 7 Sélectionnez **Enregistrer**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifiant	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:25:05
Author	burzinskittu


## Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade sur bloc. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour grimper un bloc ou un petit rocher.

1 Appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Escalade bloc**.

3 Sélectionnez le système de cotation.

**REMARQUE :** la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade sur bloc, la montre utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Système de classement pour changer de système.

4 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.

5 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre de voie.

6 Démarrez votre première voie.

7 Appuyez sur  pour terminer la voie.

8 Sélectionner une option :

- Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
- Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
- Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.

9 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer la voie suivante.

10 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.

11 Après la dernière voie, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de voie.

12 Sélectionnez **Enregistrer**.

Title	Golfing
Identifiant	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	FR-FR
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

## Golf

Title	Garmin Golf App
Identifiant	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:38
Author	cozmyer

## Application Garmin Golf™

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Garmin® compatible et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours à l'aide de l'application Garmin Golf. Plus de 42 000 cours ont des classements auxquels tout le monde peut participer. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre téléphone et votre appareil Garmin compatible.

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

Title	Playing Golf
Identifiant	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	FR-FR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Partie de golf

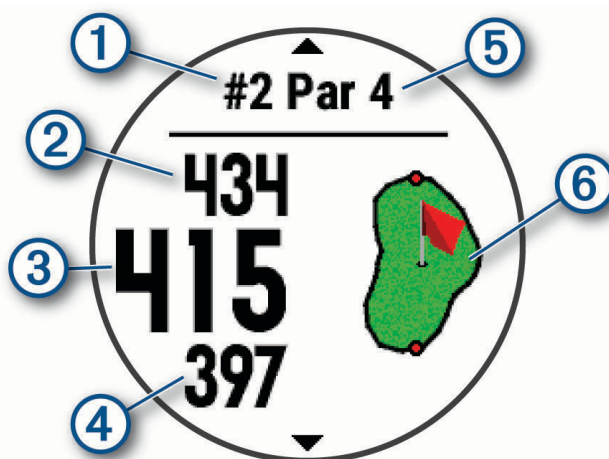
Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger l'appareil ([Chargement de l'appareil, page 205](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** > **Golf**.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Faites votre choix dans la liste des parcours disponibles.
- 4 Si besoin, définissez la distance du driver.
- 5 Sélectionnez **Oui** pour que le score soit enregistré.
- 6 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.  
Lorsque vous passez au trou suivant, l'appareil effectue la transition automatiquement.
- 7 Une fois votre activité terminée, sélectionnez **START** > **Terminer partie** > **Oui**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	wiederan

## Informations sur le trou

L'appareil calcule la distance jusqu'au début et au fond du green, ainsi que jusqu'à l'emplacement du trou sélectionné ([Déplacement du drapeau, page 31](#)).



①	Numéro du trou en cours
②	Distance jusqu'au fond du green
③	Distance jusqu'à l'emplacement du trou sélectionné
④	Distance jusqu'au début du green
⑤	Par pour le trou
⑥	Carte du green

Title	Moving the Flag
Identifiant	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Déplacement du drapeau

Vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou.

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START** > **Déplacer drapeau**.
- 2 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour déplacer l'emplacement du trou.
- 3 Sélectionnez **START**.

Les distances sur l'écran d'informations sur le trou sont mises à jour pour indiquer le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

Title	Viewing Measured Shots
Identifiant	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	FR-FR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Affichage des coups mesurés

Pour que l'appareil puisse détecter et mesurer automatiquement vos coups, vous devez activer le suivi du score.

Votre appareil détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard.

**ASTUCE** : la fonction de détection automatique des coups donne de meilleurs résultats quand vous portez l'appareil sur le poignet avant et lorsque le contact avec la balle est franc. Les putts ne sont pas détectés.

- 1 Pendant une partie de golf, sélectionnez **START** > **Mesurer coup**.

La distance de votre dernier coup s'affiche.

**REMARQUE** : la distance se réinitialise automatiquement quand vous frappez à nouveau la balle, faites un putt sur le green ou passez au trou suivant.

- 2 Sélectionnez **DOWN** pour afficher les distances enregistrées.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifiant	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	jhenson

## Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs

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

Sélectionnez **START** > **Layups**.

Chaque layup et la distance jusqu'à chaque layup apparaissent à l'écran.

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

Title	Keeping Score
Identifiant	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Sauvegarde du score

**1** Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START** > **Carte de score**.

La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.

**2** Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.

**3** Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.

**4** Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour entrer le score.

Votre score total est mis à jour.

Title	Updating a Score
Identifiant	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Mise à jour d'un score

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, sélectionnez **START** > **Carte de score**.
- 2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
- 3 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.
- 4 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour modifier le score pour ce trou.  
Votre score total est mis à jour.

Title	Club Sensors
Identifiant	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	cozmyer

## Capteurs de club

Votre appareil est compatible avec les capteurs pour club de golf Approach® CT10. Vous pouvez utiliser les capteurs de club couplés pour suivre automatiquement vos tirs, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de vos capteurs de club ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](https://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

Title	Using the Golf Odometer
Identifiant	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	jhenson

## Utilisation de l'odomètre de golf


Vous pouvez utiliser l'odomètre pour enregistrer le temps, la distance et le nombre de pas effectués. L'odomètre débute et s'arrête automatiquement au départ ou à la fin d'une partie.

- 1 Appuyez sur **START** > **Odomètre**.
- 2 Si besoin, sélectionnez **Réinitialiser** pour remettre l'odomètre à zéro.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifiant	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:28
Author	pullins

## Activation du suivi des statistiques

La fonction Suivi des statistiques permet d'enregistrer des statistiques détaillées pendant vos parties de golf.

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 3 Sélectionnez **Suivi des statistiques**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifiant	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:58
Author	gerson

## Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Activation du suivi des statistiques, page 34](#)).

- 1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.
- 2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis appuyez sur **START**.
- 3 Définissez le nombre de putts joués, puis appuyez sur **START**.  
**REMARQUE** : le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.
- 4 Sélectionnez une option, si nécessaire :  
**REMARQUE** : si vous jouez un par 3, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.
  - Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez **Sur le fairway**.
  - Si votre balle a manqué le fairway, sélectionnez **Raté à droite** ou **Raté à gauche**.
- 5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.




Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifiant	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Lectures de signaux sonores pendant votre activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque connecté via la technologie Bluetooth®, s'il est compatible. Sinon, les messages audio sont lus sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lorsqu'un signal sonore se déclenche, les autres sons de la montre ou du smartphone se désactivent pendant la lecture de l'annonce.

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Signaux sonores**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.  
**REMARQUE** : la notification sonore **Alarme de circuit** est activée par défaut.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données d'allure et de vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
  - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
  - Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements liés au chronomètre**.
  - Pour entendre des notifications pour chaque étape de l'entraînement, sélectionnez **Alertes d'entraînement**.
  - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité**.
  - Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
  - Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.

Title	Training
Identifiant	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

## Entraînement

Title	Workouts (Forerunners)
Identifiant	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	cozmyer

## 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. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure pour une étape.


Votre appareil inclut plusieurs entraînements pour différentes activités. Vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, 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.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifiant	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:21
Author	mcdanielm

## Entraînement de Garmin Connect


Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 145).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements**.
- 3 Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifiant	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	FR-FR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Début d'un entraînement

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

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez  > **Entraînement** > **Entraînements**.
- 4 Sélectionnez un entraînement.

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

**ASTUCE** : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur START pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.

- 5 Sélectionnez **START** > **Faire entraînement**.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours. Une animation des exercices s'affiche pour les activités de musculation, yoga, cardio ou Pilates.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifiant	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:23
Author	gerson

## Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que l'appareil puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir un statut d'entraînement et une estimation de VO2 max ([Statut d'entraînement](#), page 101).


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur le **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.  
L'entraînement quotidien suggéré s'affiche.
- 3 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option :
  - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.
  - Pour supprimer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer**.
  - Pour afficher un aperçu des étapes de l'entraînement, sélectionnez **Étapes**.
  - Pour mettre à jour le paramètre d'objectif d'entraînement, sélectionnez **Type d'objectif**.
  - Pour désactiver les notifications d'entraînement suivantes, sélectionnez **Désactiv. invites**.

L'entraînement suggéré est automatiquement mis à jour en fonction des changements des habitudes d'entraînement, du temps de récupération et de la VO2 max.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifiant	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	gerson

## Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement

Les entraînements suggérés au quotidien se basent sur les activités précédemment enregistrées sur votre compte Garmin Connect.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur le **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Suggestion du jour**.
- 5 Appuyez sur **START** pour activer ou de désactiver les invites.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifiant	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre appareil peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement de natation. La création et l'envoi d'un entraînement de natation en piscine sont similaires aux deux procédures suivantes : [Entraînements, page 36](#) et [Entraînement de Garmin Connect, page 36](#).

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START** > **Nat. piscine** > **Options** > **Entraînement**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Entraînements** pour faire les entraînements téléchargés depuis Garmin Connect.
  - Sélectionnez **Calendrier d'entraînement** pour faire ou afficher vos entraînements planifiés.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifiant	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

Votre valeur de nage critique (CSS) est déterminée en fonction du résultat d'un test contre-la-montre. Votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > Nat. piscine > Options > Vitesse de nage critique > Faire test vitesse de nage critique.**
- 2 Appuyez sur **DOWN** pour voir un aperçu des étapes de l'entraînement.
- 3 Sélectionnez **OK > START.**
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifiant	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Modification du résultat de la vitesse de nage critique

Vous pouvez modifier la valeur de la vitesse de nage critique manuellement ou entrer un nouveau temps.

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > Nat. piscine > Options > Vitesse de nage critique > Vitesse de nage critique.**
- 2 Entrez le nombre de minutes.
- 3 Entrez le nombre de secondes.

Title	About the Training Calendar
Identifiant	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	wiederan

## A propos du calendrier d'entraînement


Le calendrier d'entraînement disponible dans votre appareil complète celui que vous avez configuré dans Garmin Connect. Une fois que vous avez ajouté plusieurs entraînements au calendrier de Garmin Connect, vous pouvez les envoyer sur votre appareil. Tous les entraînements programmés envoyés sur l'appareil apparaissent dans le widget Calendrier. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier, vous pouvez voir ou effectuer l'entraînement correspondant. L'entraînement programmé reste dans votre appareil, que vous l'ayez effectué ou non. Quand vous envoyez des entraînements programmés depuis Garmin Connect, ils remplacent le calendrier d'entraînement existant.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifiant	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un plan d'entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 145).

Vous pouvez utiliser votre compte Garmin Connect pour rechercher un plan d'entraînement, programmer des entraînements et les transférer sur votre appareil.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Depuis votre compte Garmin Connect, sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 3 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.
- 4 Sélectionnez  > **Envoyer les entraînements vers l'appareil.**
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.


Title	Interval Workouts
Identifiant	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Entraînements fractionnés

Les entraînements fractionnés peuvent être libres ou structurés. Les répétitions structurées peuvent être basées sur la distance ou la durée. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à ce que vous le modifiiez.




Title	Customizing an Interval Workout
Identifiant	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Personnalisation d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Répétitions structurées**.  
Un entraînement s'affiche.
- 5 Sélectionnez **START > Modifier**.
- 6 Sélectionnez une ou plusieurs options :
  - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
  - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
  - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
  - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
  - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération > Activé**.
- 7 Appuyez sur **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifiant	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan



## Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Répétitions ouvertes** pour marquer vos intervalles et périodes de repos manuellement en appuyant sur .
  - Sélectionnez **Répétitions structurées > START > Faire entraînement** pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 7 Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur  pour débiter le premier intervalle.
- 8 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que vous avez terminé tous les intervalles, un message s'affiche.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifiant	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:45:22
Author	mcdanielm

## Arrêt d'un entraînement fractionné

- À tout moment, sélectionnez  pour arrêter l'intervalle ou la période de repos en cours et passer à l'intervalle ou la période de repos suivant.
- Lorsque tous les intervalles et périodes de repos sont terminés, sélectionnez  pour terminer l'entraînement fractionné et passer à un chronomètre qui peut être utilisé pour la récupération.
- À tout moment, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre de l'activité. Vous pouvez redémarrer le chronomètre ou terminer l'entraînement fractionné.




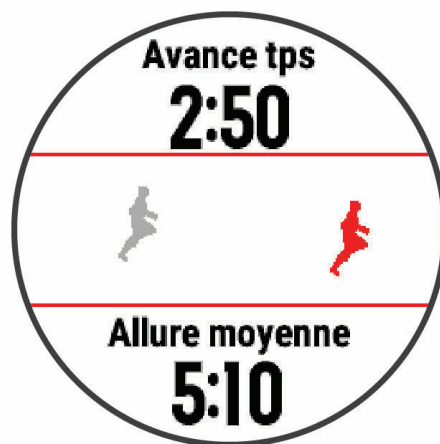
Title	Using Virtual Partner
Identifiant	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:17
Author	semrau

## Utilisation de Virtual Partner

La fonction Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour votre Virtual Partner et tenter de l'égaliser.

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


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Virtual Partner**.
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Démarrez votre activité ([Démarriage d'une activité, page 6](#)).
- 8 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.



Title	Setting a Training Target
Identifiant	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Configuration d'un objectif d'entraînement


L'objectif d'entraînement fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner. Vous pouvez ainsi vous entraîner en visant certains objectifs : distance donnée, distance et temps, distance et allure ou bien distance avec objectif de vitesse. Pendant votre activité d'entraînement, l'appareil vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
  - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
  - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.

L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.
- 6 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

Title	Cancelling a Training Target
Identifiant	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

## Annulation d'un objectif d'entraînement


- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Annuler la cible > Oui**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifiant	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée. Elle fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner de manière à visualiser où vous vous situez par rapport aux données précédentes pendant l'activité.

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

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Se mesurer à une activité**.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
  - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.  
L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
- 7 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **START** > **Enregistrer**.

Title	PacePro Training
Identifiant	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Entraînement PacePro


De nombreux coureurs aiment porter un bracelet d'allure pendant leurs courses pour les aider à atteindre leur objectif. La fonction PacePro vous permet de créer un bracelet d'allure personnalisé en fonction de la distance et de l'allure ou de la distance et du temps. Vous pouvez aussi créer un bracelet d'allure pour un parcours connu afin d'optimiser vos efforts selon les modifications de l'altitude.

Vous pouvez créer un programme PacePro à l'aide de l'application Garmin Connect. Vous pouvez prévisualiser les intervalles et le profil d'altitude avant de faire la course.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	mcdanielm

## Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours ([Création et suivi d'un parcours sur votre appareil, page 149](#)).

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Sélectionnez un parcours.
- 6 Sélectionnez **PacePro > Créer nouveau**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
  - Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.


L'appareil affiche votre bracelet d'allure personnalisé.

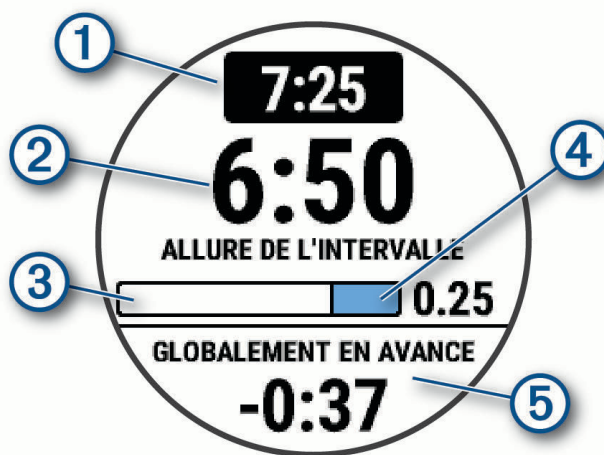
**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur **DOWN** et sélectionner **Afficher les splits** pour prévisualiser les intervalles.

- 8 Appuyez sur **START** pour lancer le programme.
- 9 Si besoin, sélectionnez **Oui** pour activer la navigation pour le parcours.
- 10 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifiant	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Démarrage d'un programme PacePro


- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Programmes PacePro**.
- 5 Sélectionnez une formule.  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner **DOWN** > **Afficher les splits** pour prévisualiser les intervalles.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le programme.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Oui** pour activer la navigation pour le parcours.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.



①	Allure cible pour l'intervalle
②	Allure actuelle pour l'intervalle
③	Progression de l'intervalle
④	Distance restante pour l'intervalle
⑤	Temps global en avance ou en retard sur votre temps cible

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifiant	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:25:47
Author	gerson

## Arrêt d'un programme PacePro

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Arrêter PacePro > Oui**.

L'appareil arrête le programme PacePro. Le chronomètre d'activité continue de fonctionner.

Title	Personal Records (multi)
Identifiant	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm


## Records personnels

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

**REMARQUE :** en vélo, les records personnels incluent également l'ascension la plus raide et la meilleure puissance (capteur de puissance requis).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifiant	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	mcdanielm


## Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record.
- 5 Sélectionnez **Voir le record**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifiant	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	mcdanielm

## Restauration d'un record personnel


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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à restaurer.
- 5 Sélectionnez **Précédent > Oui**.

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

Title	Clearing a Personal Record
Identifiant	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:45:22
Author	tillmonmartha


## Suppression d'un record personnel

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à supprimer.
- 5 Sélectionnez **Effacer le record > Oui**.

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

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Suppression de tous les records personnels

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Historique > Records**.

3 Sélectionnez un sport.

4 Sélectionnez **Effacer tous les records > Oui**.

Les records sont supprimés pour ce sport uniquement.

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

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

## Segments

Vous pouvez envoyer des segments de course à pied ou de cyclisme depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois un segment enregistré sur votre appareil, vous pouvez concourir contre ce segment, essayer d'égaliser ou de dépasser votre record personnel ou celui d'autres participants qui se sont lancés sur le segment.

**REMARQUE** : quand vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, vous pouvez télécharger tous les segments disponibles pour ce parcours.



Title	Strava Segments
Identifiant	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Segments Strava™

Vous pouvez télécharger des segments Strava sur votre appareil Forerunner. Suivez des segments Strava pour comparer vos performances avec vos activités passées, vos amis et les experts qui ont parcouru le même segment.

Pour devenir membre de Strava, allez dans le menu des segments de votre compte Garmin Connect. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.strava.com](http://www.strava.com).

Les informations de ce manuel s'appliquent aux segments Garmin Connect et Strava à la fois.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifiant	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Course contre un segment

Les segments sont des courses virtuelles. Vous pouvez concourir contre un segment, comparer vos performances aux activités antérieures, aux performances d'autres sportifs, des contacts de votre compte Garmin Connect ou d'autres membres des communautés de cyclistes et de coureurs. Vous pouvez envoyer vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect afin de voir votre place au classement du segment.


**REMARQUE** : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.  
Lorsque vous approchez d'un segment, un message s'affiche et vous pouvez démarrer le segment.
- 4 Commencez à concourir contre le segment.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Affichage des détails d'un segment



- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments**.
- 5 Sélectionnez un segment.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Temps de course** pour afficher le temps et la vitesse moyenne ou l'allure moyenne du leader sur ce segment.
  - Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
  - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du segment.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifiant	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	semrau

## Utilisation du métronome

La fonction de métronome émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante.

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Métronome** > **État** > **Activé**.
- 6 Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Tempo par minute** pour saisir une valeur basée sur la cadence que vous souhaitez respecter.
  - Sélectionnez **Fréq. alarmes** pour personnaliser la fréquence des battements.
  - Sélectionnez **Sons** pour personnaliser le son et la vibration du métronome.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Aperçu** pour écouter la fonction de métronome avant de courir.
- 8 Allez courir (*Prêt... Partez*, page 5).  
Le métronome démarre automatiquement.
- 9 Pendant la séance, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir l'écran du métronome.
- 10 Si besoin, maintenez le bouton  enfoncé pour modifier les paramètres de métronome.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifiant	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:14:31
Author	cozmyer


## Mode Affichage étendu

Vous pouvez utiliser le mode Affichage étendu pour afficher des écrans de données de votre appareil Forerunner sur un appareil Edge® compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation Edge.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifiant	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	cozmyer

## Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres genre, date de naissance, taille, poids, largeur de poignet, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance et vitesse de nage critique (CSS). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

Title	Fitness Goals
Identifiant	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:31:09
Author	wiederan

## 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 capacité et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 57](#)) 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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan


## 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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifiant	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Vous pouvez définir des zones de fréquence cardiaque différentes selon le profil sportif : course à pied, cyclisme et natation. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque zone de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Fréquence cardia.**
- 3 Sélectionnez **FC max > FC max**, puis saisissez votre fréquence cardiaque maximale.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 89](#)).
- 4 Sélectionnez **FC seuil lactique > FC seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.  
Vous pouvez effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique ([Seuil lactique, page 97](#)). Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 89](#)).
- 5 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.  
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 6 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
  - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous la forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
  - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
  - Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
- 8 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 9 Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifiant	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil

Les paramètres par défaut laissent l'appareil détecter votre fréquence cardiaque maximale et définir vos zones de fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects ([Définition de votre profil utilisateur, page 54](#)).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifiant	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan


## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifiant	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:12:56
Author	gerson

## Définition des zones de puissance

Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur l'appareil ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.


- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de puissance > À partir de**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
  - Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.
- 4 Sélectionnez **FTP** et entrez la valeur de votre seuil fonctionnel de puissance.
- 5 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 6 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

Title	Pausing Your Training Status
Identifiant	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	wiederan

## Mise en pause de votre statut d'entraînement

Si vous êtes blessé ou malade, vous pouvez mettre votre statut d'entraînement en pause. Vous pouvez continuer à enregistrer des activités sportives, mais votre statut d'entraînement, votre objectif de charge d'entraînement, les commentaires de récupération et les recommandations d'entraînement sont temporairement désactivés.

Sélectionner une option :

- Depuis le widget du statut d'entraînement, maintenez la touche  enfoncée et sélectionnez **Options > Suspendre statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > Suspendre le statut d'entraînement**.

**ASTUCE :** vous devez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect.




Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifiant	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:10
Author	wiederan

## Reprise de votre statut d'entraînement en pause

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine ([A propos des estimations de la VO2 max, page 90](#)).

Sélectionner une option :

- Depuis le widget du statut d'entraînement, maintenez la touche  enfoncée et sélectionnez **Options > Reprendre statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > Reprendre le statut d'entraînement**.

**ASTUCE :** vous devez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

Title	Activity Tracking
Identifiant	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:24
Author	petersenj

## Suivi des activités

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

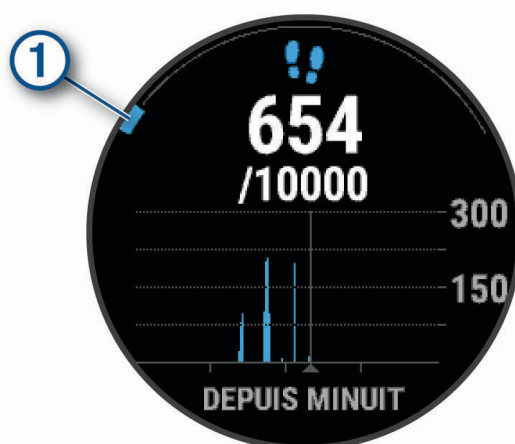
Le nombre total de pas durant la journée apparaît dans le widget de décompte des pas. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

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

Title	Auto Goal
Identifiant	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	gerson

## Objectif automatique

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



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Title	Using the Move Alert
Identifiant	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

## Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! et la barre rouge s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres système, page 194](#)).

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

Title	Sleep Tracking
Identifiant	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	FR-FR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	wiederan

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE :** les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes ([Utilisation du mode Ne pas déranger, page 62](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifiant	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:33
Author	wiederan

## Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect ([Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 119](#)).  
Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifiant	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	03/04/2020 10:47:42
Author	burzinskittu

## Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage, les alertes sonores et les alertes vibrantes, par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

**REMARQUE** : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Heure coucher dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles ([Paramètres système, page 194](#)).

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes.

**1** Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.

**2** Sélectionnez **Ne pas déranger**.

Title	Intensity Minutes
Identifiant	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	tillmonmartha

## Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). L'appareil additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifiant	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	tillmonmartha

## Gain de minutes intensives

Votre appareil Forerunner calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, l'appareil calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter l'appareil jour et nuit.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifiant	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

## Événements Garmin Move IQ™

La fonction Move IQ détecte automatiquement des activités telles que la marche, le vélo, la natation, la course à pied ou le vélo elliptique, pendant au moins 10 minutes. Vous pouvez voir le type d'événement ainsi que sa durée sur votre ligne du temps Garmin Connect, mais ces événements ne s'affichent pas dans votre liste d'activités, vos aperçus ou vos flux. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

Title	Activity Tracking Settings
Identifiant	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:21
Author	pruekatie

## Paramètres du suivi des activités

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités**.

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

**Alarme invitant à bouger** : affiche un message et la barre d'activité sur le cadran numérique et l'écran de décompte des pas. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres système, page 194](#)).

**Alarmes d'objectif** : permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver seulement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, d'étages gravis quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

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

**Mode oxymètre de pouls** : permet de configurer votre appareil de manière à ce qu'il enregistre des relevés de SpO2 pendant que vous êtes inactif durant la journée ou en continu pendant vos heures de sommeil.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifiant	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:36
Author	mcdanielm

## Désactivation du suivi des activités

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités > État > Désactivé**.

Title	Hydration Tracking
Identifiant	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	FR-FR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:21:48
Author	pruekatie

## Suivi de l'hydratation

Vous pouvez suivre votre consommation quotidienne de liquide, activer des objectifs et alertes, et entrer la taille des contenants que vous utilisez le plus souvent. Si vous activez les objectifs automatiques, votre objectif augmente les jours où vous enregistrez une activité. Quand vous vous entraînez, vous avez besoin de plus de liquide pour compenser la transpiration.

**REMARQUE** : vous pouvez utiliser l'application Connect IQ pour télécharger le widget de suivi de l'hydratation.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifiant	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

## Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez enregistrer des symptômes physiques sur votre montre, ainsi que la libido, l'activité sexuelle, les jours d'ovulation et plus encore. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

- Suivi du cycle menstruel et détails
- Symptômes physiques et émotionnels
- Prédications de menstruations et de fertilité
- Informations sur la santé et l'alimentation





**REMARQUE** : vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter et supprimer des widgets.

Title	Heart Rate Features
Identifiant	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:26
Author	wiederan

## Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Forerunner dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquences textiles. Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

La série de widgets par défaut contient plusieurs fonctions liées à la fréquence cardiaque.

	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Le widget affiche aussi un graphique de votre fréquence cardiaque durant les quatre dernières heures et met en évidence le niveau le plus haut et le niveau le plus bas.
	Votre niveau d'effort actuel. L'appareil mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin d'estimer votre niveau d'effort. Plus le chiffre est bas, plus le niveau d'effort est bas.
	Votre niveau d'énergie Body Battery™ actuel. L'appareil calcule vos réserves d'énergie actuellement disponibles en fonction de vos données de sommeil, d'effort et d'activité. Plus le chiffre est élevé, plus la réserve d'énergie est pleine.
	La saturation actuelle en oxygène de votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. <b>REMARQUE :</b> le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de l'appareil.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifiant	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	FR-FR
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

## Fréquence cardiaque au poignet



Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	FR-FR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

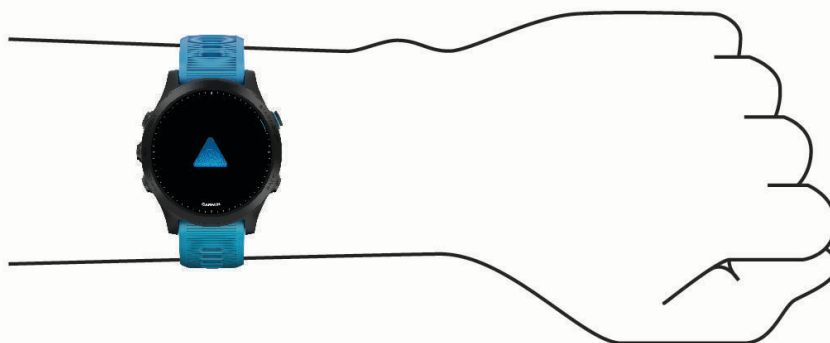
## Port de la montre

### ⚠ ATTENTION

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

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

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




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

- Voir [Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes](#), page 68 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir [Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls](#), page 109 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

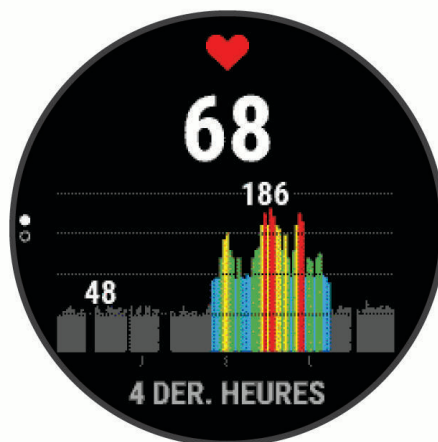
**REMARQUE :** dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	FR-FR
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	gerson

## Affichage du widget Fréquence cardiaque

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget de fréquence cardiaque.  
**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets, page 172](#)).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.



- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	burzinskittu

## Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre appareil Forerunner et la consulter sur vos appareils couplés Garmin.

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

1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Options de fréquence cardiaque > Diffusion de la FC**.

3 Sélectionnez la touche **START**.

L'appareil Forerunner démarre la diffusion de la fréquence cardiaque et l'icône  s'affiche.

4 Couplez votre appareil Forerunner avec votre appareil compatible Garmin ANT+.

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

**ASTUCE** : pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP sur l'écran de diffusion de la fréquence cardiaque.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pruekatie

## Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité

Vous pouvez configurer votre appareil Forerunner pour qu'il diffuse automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez une activité. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur l'appareil Edge lors d'une course à vélo, ou sur une caméra embarquée VIRB lors d'une activité.

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

1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Options de fréquence cardiaque > Diffusion pdt une activité**.

3 Démarrez une activité ([Démarriage d'une activité, page 6](#)).

L'appareil Forerunner commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque en arrière-plan.

**REMARQUE** : aucun élément n'indique que l'appareil diffuse votre fréquence cardiaque lors d'une activité.

4 Couplez votre appareil Forerunner avec votre appareil compatible Garmin ANT+.

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

**ASTUCE** : pour interrompre la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, arrêtez l'activité ([Arrêt d'une activité, page 7](#)).


Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifiant	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pruekatie

## Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

### ⚠ ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'a pas été conçue pour traiter ni diagnostiquer une maladie ou un problème médical. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options de fréquence cardiaque > Alerte de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme haute** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.


Chaque fois que votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou en dessous de la valeur définie pour ce seuil, un message s'affiche et l'appareil vibre.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifiant	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:37:21
Author	pruekatie

## Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

La valeur par défaut du paramètre FC au poignet est Auto. L'appareil utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+ à l'appareil.

**REMARQUE :** la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet entraîne également la désactivation de l'oxymètre de pouls. Vous pouvez effectuer un relevé manuel à partir du widget Oxymètre de pouls.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options de fréquence cardiaque > État > Désactivé**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifiant	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Fréquence cardiaque à la ceinture en natation

Les accessoires de fréquence cardiaque HRM-Pro, HRM-Swim et HRM-Tri enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez. Vous pouvez ajouter des champs de données de fréquence cardiaque pour afficher vos données de fréquence cardiaque ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

**REMARQUE :** les données de fréquence cardiaque à la ceinture n'apparaissent pas sur les appareils Forerunner compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Forerunner couplé si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, l'accessoire de mesure de la fréquence cardiaque envoie vos données de fréquence cardiaque vers votre appareil Forerunner. Votre appareil Forerunner télécharge automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre accessoire de mesure de la fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de l'appareil (3 m) lors du téléchargement des données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de l'appareil et sur votre compte Garmin Connect.

Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Title	HRM-Pro (title)
Identifiant	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Accessoire HRM-Pro

L'appareil peut enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation ([Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 73](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:48
Author	burzinskittu

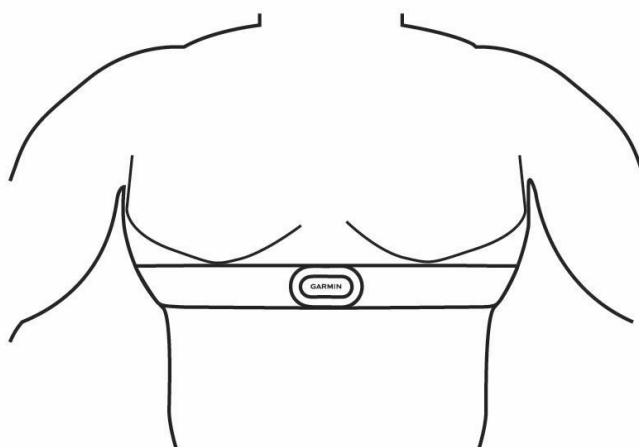
## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez acheter une courroie d'extension sur [buy.garmin.com](https://www.garmin.com/fr-fr/buy).

- 1 Mouillez les électrodes ① au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 2 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.



La boucle ② et le crochet ③ doivent se trouver à votre droite.

- 3 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.

**REMARQUE :** assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

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



Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifiant	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	wiederan

## Allure et distance de course HRM-Pro

L'accessoire HRM-Pro calcule votre allure et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre appareil Forerunner compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces compatibles lorsque vous êtes connecté via la technologie Bluetooth.

La précision de l'allure et de la distance s'améliore avec l'étalonnage.

**Étalonnage automatique** : le paramètre par défaut de votre montre est **Étalonner automatiquement**.

L'accessoire HRM-Pro s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Forerunner compatible.

**REMARQUE** : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course, page 75*).

**Étalonnage manuel** : vous pouvez sélectionner **Étalon. + enregistr.** après une course sur tapis avec votre accessoire HRM-Pro connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 10*).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifiant	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	wiederan

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

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Forerunner (*Mises à jour produit, page 213*).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatiquement**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 10*).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'éta.**

**REMARQUE** : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatiquement**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 10*).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifiant	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:48
Author	burzinskittu

## Stockage des données de fréquence cardiaque pour les activités chronométrées

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Forerunner couplé compatible. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres.

Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Forerunner compatible lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert des données.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifiant	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Accès aux données de fréquence cardiaque stockées

Si vous enregistrez une activité chronométrée avant de télécharger les données de fréquence cardiaque stockées, vous pouvez télécharger les données depuis l'accessoire HRM-Pro.

**REMARQUE :** votre accessoire HRM-Pro peut stocker jusqu'à 18 heures d'activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Depuis votre appareil Garmin, sélectionnez le menu Historique.
- 3 Sélectionnez l'activité chronométrée que vous avez enregistrée pendant que vous portiez le moniteur de fréquence cardiaque
- 4 Sélectionnez **Télécharg. FC**.

Title	Pool Swimming
Identifiant	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Natation en piscine

### AVIS

Nettoyez le moniteur de fréquence cardiaque à l'eau claire après l'avoir utilisé au contact de chlore ou d'autres produits chimiques utilisés dans les bassins de piscine. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

L'accessoire HRM-Pro est spécialement conçu pour la natation en milieu naturel, mais vous pouvez tout à fait l'utiliser occasionnellement pour la natation en piscine. Vous devez alors porter le moniteur de fréquence cardiaque en dessous d'un maillot de bain ou d'un haut pour le triathlon lorsque vous nagez en piscine. Sinon, l'appareil risquerait de glisser de votre poitrine au moment de la coulée.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifiant	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:48
Author	burzinskititu

## Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

### AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut détériorer de manière irréversible le moniteur de fréquence cardiaque et réduire la précision des données qu'il enregistre.

L'utilisation d'une trop grande quantité de détergent pour le laver peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez le moniteur de fréquence cardiaque à la main et à l'eau chaude (sans dépasser une température de 40 °C [104 °F]) après sept utilisations ou après une séance de piscine. Utilisez un peu de détergent doux comme du liquide vaisselle.
- Après avoir lavé le moniteur de fréquence cardiaque à la main, rincez soigneusement la sangle afin d'éliminer les résidus de détergent susceptibles d'irriter la peau.
- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifiant	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

## 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 les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien ([Entretien du moniteur de fréquence cardiaque, page 77](#)).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

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.

Title	HRM-Swim
Identifiant	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Accessoire HRM-Swim

L'appareil peut enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation ([Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 73](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

## Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque

Avant votre première séance de natation, prenez un peu de temps pour régler la taille de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque. Elle doit être suffisamment serrée pour rester en position lors des coulées.

- Choisissez une courroie d'extension et attachez-la à l'extrémité en plastique du moniteur de fréquence cardiaque.

Le moniteur de fréquence cardiaque est vendu avec des courroies d'extension de trois tailles différentes, pour convenir à tous les gabarits.

**ASTUCE :** la courroie d'extension de taille M convient à la plupart des utilisateurs (tailles de tee-shirt de M à XL).

- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque dans votre dos pour ajuster facilement la glissière de la courroie d'extension.
- Positionnez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine pour ajuster facilement la glissière du moniteur de fréquence cardiaque.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

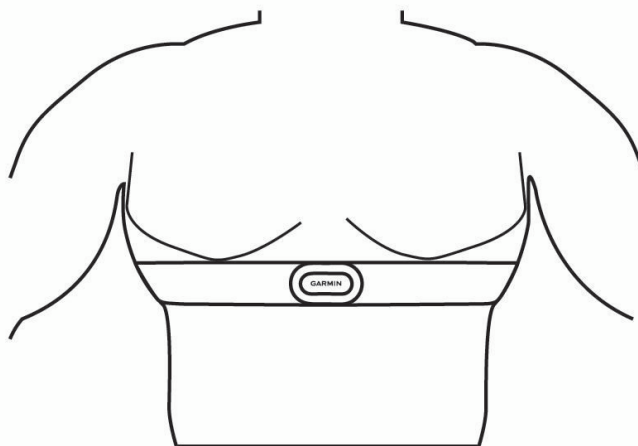
Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum.

- 1 Choisissez la courroie d'extension la mieux adaptée à votre taille.
- 2 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que le logo Garmin soit placé sur la face avant du produit.

Le crochet ① et la boucle ② doivent se trouver à votre droite.



- 3 Faites passer le moniteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.



**REMARQUE :** assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

- 4 Serrez la courroie du moniteur de fréquence cardiaque de sorte qu'elle soit bien attachée autour de votre poitrine, sans vous comprimer pour autant.

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

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

## Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim

- Serrez davantage la courroie d'extension si le moniteur de fréquence cardiaque glisse de votre poitrine lors des coulées.
- Relevez-vous entre les intervalles pour que le moniteur de fréquence cardiaque soit hors de l'eau et que vous puissiez voir vos données de fréquence cardiaque.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

## Stockage de données

Le moniteur de fréquence cardiaque peut stocker en totalité 20 heures de données pour une seule activité. Lorsque la mémoire du moniteur de fréquence cardiaque est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Vous pouvez démarrer une activité chronométrée sur votre appareil Forerunner couplé. Le moniteur de fréquence cardiaque enregistre vos données de fréquence cardiaque même si vous vous éloignez de votre appareil. Par exemple, vous pouvez enregistrer des données de fréquence cardiaque lors d'activités sportives ou de sports en équipes où il n'est pas possible de porter des montres. Votre moniteur de fréquence cardiaque envoie automatiquement vos données de fréquence cardiaque stockées vers votre appareil Forerunner lors de l'enregistrement d'une activité. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être actif et à portée (3 m) de l'appareil lors du transfert de données.

Title	HRM-Tri (title)
Identifiant	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

## Accessoire HRM-Tri

La section HRM-Swim de ce manuel explique comment enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation ([Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 73](#)).

Title	Running Dynamics
Identifiant	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	FR-FR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:27:56
Author	burzinskititu

## Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil Forerunner compatible couplé avec l'accessoire HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamiques de course pour obtenir un retour en temps réel sur votre technique de course. Si votre appareil Forerunner était vendu avec l'accessoire HRM-Pro, les appareils sont déjà couplés.

L'accessoire de dynamiques de course dispose d'un accéléromètre permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer six données de course différentes.

**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 indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

**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 et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

**Equilibre du temps de contact au sol** : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

**Longueur de foulée** : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

**Rapport vertical** : Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.



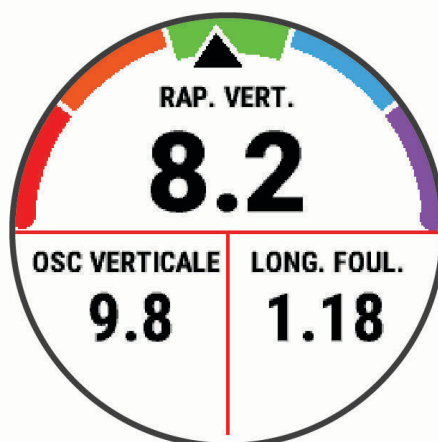
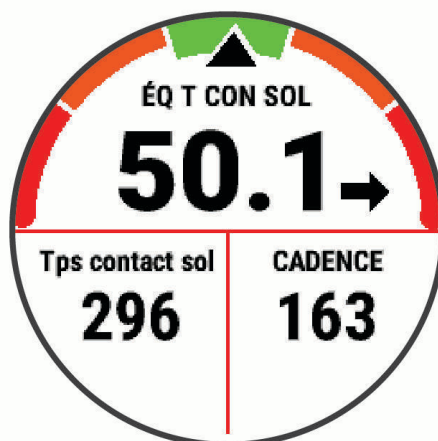
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer un accessoire HRM-Pro, HRM-Run™, HRM-Tri ou Running Dynamics Pod et le coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

Si votre Forerunner était vendue avec le moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés et la Forerunner est configurée pour afficher les dynamiques de course.

- 1 Appuyez sur **START** et choisissez un profil d'activité de course.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Allez vous entraîner.
- 4 Naviguez jusqu'aux écrans Dynamiques de course pour voir vos mesures.



- 5 Au besoin, maintenez la touche **UP** enfoncée pour modifier l'affichage des données relatives aux dynamiques de course.






Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:40:33
Author	pullins

## Jauges de couleur et données de dynamique de course

Les écrans des dynamiques de course affichent une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez afficher la cadence, l'oscillation verticale, le temps de contact avec le sol, l'équilibre de temps de contact avec le sol ou le rapport vertical comme métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.

Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs confirmés tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus courts, une oscillation verticale moins élevée, un rapport vertical moins élevé et une cadence plus soutenue que les coureurs débutants. Toutefois, les coureurs plus grands montrent généralement une cadence plus lente, des foulées plus longues et une oscillation verticale plus élevée. Le rapport vertical correspond à l'oscillation verticale divisée par la longueur de la foulée. Il n'a aucun rapport avec la hauteur.






Rendez-vous sur [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) 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 de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
 Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
 Bleu	70–95	174-183 ppm	218–248 ms
 Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
 Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:40:33
Author	cozmyer

## Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	 Rouge	 Orange	 Vert	 Orange	 Rouge
Symétrie	Mauvais	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D






Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge de couleur ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:40:33
Author	mcdanielm

## Données d'oscillation verticale et de rapport vertical


Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM-Pro, HRM-Run ou HRM-Tri) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
 Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## 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 d'un accessoire de dynamiques de course, comme un accessoire HRM-Pro. Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo  sur la face avant du module.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre appareil Forerunner, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Pro, coupez-le avec votre appareil Forerunner à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

**REMARQUE** : l'équilibre et le temps de contact au sol s'affichent uniquement lorsque vous courez. Il n'est pas calculé lorsque vous marchez.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	wiederan

## Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

**REMARQUE** : au début, les estimations peuvent manquer de précision. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

**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.

**Prévisions de temps de course** : votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle.

**Test d'effort VFC** : le test d'effort VFC (variabilité de fréquence cardiaque) nécessite une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin. L'appareil enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes immobile pendant 3 minutes. Il donne votre niveau d'effort global. Il s'inscrit sur une échelle de 1 à 100, et un score peu élevé indique un plus faible niveau d'effort.

**Condition physique** : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen.

**Seuil fonctionnel de puissance (FTP)** : l'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour un résultat plus précis, vous pouvez réaliser un test guidé.

**Seuil lactique** : pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre appareil mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifiant	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Désactivation des notifications de performance

Certaines notifications de performance s'affichent à la fin d'une activité. Certaines notifications de performance s'affichent pendant une activité ou lorsque vous effectuez une nouvelle mesure de performance, comme une nouvelle estimation de votre VO2 max. Vous pouvez désactiver la fonction Condition de performances pour éviter de recevoir certaines de ces notifications.


- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Métriques physiologiques** > **Conditions physique**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifiant	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	gerson

## Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection auto est activée par défaut. L'appareil peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité. Lorsqu'il est couplé avec un capteur de puissance compatible, l'appareil peut détecter automatiquement votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) lors d'une activité.

**REMARQUE** : l'appareil détecte une fréquence cardiaque maximale uniquement lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur définie dans votre profil utilisateur.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Métriques physiologiques** > **Détection auto**.
- 3 Sélectionnez une option.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifiant	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre appareil Forerunner via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre appareil de refléter plus précisément votre statut d'entraînement et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité de cyclisme avec un appareil Edge, puis afficher les détails de l'activité et la charge d'entraînement globale sur votre appareil Forerunner.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Métriques physiologiques > TrueUp**.

Lorsque vous synchronisez votre appareil avec votre smartphone, les activités récentes et les mesures de performance issues de vos autres appareils Garmin s'affichent sur votre appareil Forerunner.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifiant	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	FR-FR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:30
Author	burzinskittu

## A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

Sur l'appareil, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre, d'une description et d'un niveau sur une jauge colorée. Sur votre compte Garmin Connect vous pouvez voir d'autres détails sur l'estimation de votre VO2 max., y compris votre âge physique. Votre âge physique vous permet de comparer votre condition physique avec celle d'autres personnes du même sexe et du même âge que vous. Plus vous vous entraînez et plus votre âge physique a des chances de baisser avec le temps ([Affichage de l'âge physique, page 93](#)).





 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 233) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifiant	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pruekatie

## Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez une ceinture cardio-fréquencemètre textile, vous devez la porter et la coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)). Si votre appareil Forerunner était vendu 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 54](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 56](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 93](#)).

- 1 Courez à l'extérieur pendant au moins dix minutes.
- 2 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner START pour afficher des informations supplémentaires.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifiant	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé à votre appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)). Si vous utilisez une ceinture cardio-fréquencemètre textile, vous devez la porter et la coupler avec votre appareil. Si votre appareil Forerunner était vendu 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 54](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 56](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.


- 1 Roulez pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 2 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur START pour afficher des informations supplémentaires.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifiant	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:52:41
Author	mcdanielm

## Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max.

Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([A propos des estimations de la VO2 max, page 90](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez **Course Trail** ou **Ultrafond**.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Enregistrer la VO2 max. > Désactivé**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifiant	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:52:41
Author	mcdanielm

## Affichage de l'âge physique

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

**REMARQUE** : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 54](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Statistiques de santé > Âge physique**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifiant	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pruekatie

## Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les facteurs environnementaux tels que les températures et altitudes élevées impactent vos entraînements et performances. Par exemple, un entraînement à haute altitude peut avoir un impact positif sur votre condition physique, mais vous pouvez remarquer une baisse temporaire de votre VO2 max. lorsque vous vous trouvez à une altitude élevée. Votre appareil Forerunner vous envoie des notifications d'acclimatation et corrige l'estimation de votre VO2 max. ainsi que votre statut d'entraînement quand la température dépasse les 22 °C (72 °F) et quand l'altitude dépasse les 800 m (2 625 pi). Vous pouvez suivre votre acclimatation à l'altitude et à la chaleur dans le widget du statut d'entraînement.

**REMARQUE :** la fonction d'acclimatation à la chaleur n'est disponible que pour les activités GPS et nécessite des données météo en provenance de votre smartphone connecté.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifiant	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	mcdanielm

## Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 54](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 56](#)).

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. ([A propos des estimations de la VO2 max, page 90](#)) et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible. L'appareil analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

**ASTUCE :** si vous disposez de plusieurs appareils Garmin, vous pouvez activer la fonction TrueUp™ pour les données physiologiques, qui permet à votre appareil de synchroniser des activités, un historique et des données à partir d'autres appareils ([Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 90](#)).

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Performance.
- 2 Appuyez sur **START** pour faire défiler les mesures de performance.

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

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

Title	About Training Effect
Identifiant	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	mcdanielm

## A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement ([Objectif de la charge d'entraînement, page 104](#)). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

Le Training Effect aérobie utilise votre fréquence cardiaque pour mesurer la manière dont l'intensité cumulée de vos exercices affecte votre condition aérobie et indique si votre entraînement a un effet de maintien ou d'amélioration de votre condition physique. L'EPOC (excès de consommation d'oxygène post-exercice) cumulé pendant vos exercices est associé à une plage de valeurs qui reflètent votre niveau physique et vos habitudes d'entraînement. Les entraînements réguliers à effort modéré ou à intervalles longs (>180 secondes) ont un impact positif sur votre métabolisme aérobie et améliorent donc votre Training Effect aérobie.

Le Training Effect anaérobie utilise la fréquence cardiaque et la vitesse (ou puissance) pour déterminer la manière dont votre entraînement affecte votre capacité à effectuer des exercices très intensifs. Vous obtenez une valeur basée sur la contribution anaérobie à l'EPOC et le type d'activité. La répétition d'exercices intensifs de 10 à 120 secondes a un impact hautement bénéfique sur votre capacité anaérobie et améliore donc votre Training Effect anaérobie.

Vous pouvez ajouter un champ de données Training Effect aérobie et Training Effect anaérobie sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre vos performances tout au long de l'activité.

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5,0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Title	Performance Condition
Identifiant	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:03:58
Author	pullins

## Condition de performances

Pendant que vous courez ou pédalez, la fonctionnalité de condition physique analyse votre allure, votre fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci pour établir une évaluation en temps réel de votre capacité à courir ou à pédaler comparé à votre niveau physique moyen. Il s'agit d'une approximation en temps réel de la variation en pourcentage calculée à partir de l'estimation de votre VO2 max. de référence.

Les valeurs de condition physique varient de -20 à +20. Pendant les 6 à 20 premières minutes de votre activité, l'appareil affiche le score de votre condition physique. Par exemple, un score de +5 indique que vous êtes reposé, frais et apte à bien courir ou pédaler. Vous pouvez ajouter une condition physique sous forme de champ de données sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre votre aptitude tout au long de l'activité. La condition physique peut également être un indicateur du niveau de fatigue, en particulier à la fin d'un long entraînement.

**REMARQUE :** l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme ([A propos des estimations de la VO2 max, page 90](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifiant	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

## Affichage de votre condition physique

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible.

- 1 Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).
- 2 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.  
Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
- 3 Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	wiederan

## Seuil lactique

Le seuil lactique est l'intensité d'effort à laquelle le lactate (acide lactique) commence à s'accumuler dans le sang. En course à pied, il correspond au niveau estimé d'effort ou à l'allure. Quand un coureur dépasse ce seuil, la fatigue survient plus rapidement. Pour les coureurs confirmés, ce seuil survient à environ 90 % de leur fréquence cardiaque maximale et à l'allure adoptée pour parcourir une distance comprise entre 10 km et 20 km (semi-marathon). Pour les coureurs lambda, ce seuil intervient généralement bien en dessous de 90 % de leur fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez déterminer votre seuil lactique afin de déterminer l'intensité de vos entraînements et choisir quand redoubler d'effort pendant une course.

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 56](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifiant	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:17
Author	semrau

## Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin. Avant de réaliser un test guidé, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).


L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre seuil lactique. L'appareil détecte automatiquement votre seuil lactique pendant une course régulière et rapide où vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque.

**ASTUCE :** l'appareil doit enregistrer plusieurs courses avec une ceinture cardio-fréquencemètre textile pour obtenir des valeurs précises sur la fréquence cardiaque maximale et l'estimation de la VO2 max. Si vous avez du mal à obtenir l'estimation de votre seuil lactique, essayez de diminuer manuellement la valeur de votre fréquence cardiaque maximale.

1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.

2 Sélectionnez une activité de course en plein air.

Vous devez disposer d'un GPS pour réaliser le test.

3 Maintenez le bouton  enfoncé.

4 Sélectionnez **Entraînement > Test guidé de seuil lactique**.

5 Démarrez le chrono et suivez les instructions à l'écran.

Une fois que vous avez commencé à courir, l'appareil affiche la durée de chaque pas, l'objectif et les données de fréquence cardiaque actuelles. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.

6 Une fois le test guidé terminé, arrêtez le chrono et enregistrez l'activité.

S'il s'agit de votre première estimation de seuil lactique, l'appareil vous demande de mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre fréquence cardiaque au seuil lactique. Pour chaque nouvelle estimation du seuil lactique, l'appareil vous demande d'accepter ou de refuser l'estimation.



Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pullins


## Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)), puis calculer une estimation de votre VO2 max. ([Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo, page 92](#)).

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. L'appareil détecte automatiquement votre FTP pendant vos parcours lorsque vous pédalez régulièrement et rapidement et que vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Performance.
- 2 Appuyez sur **START** pour faire défiler les mesures de performance.

L'estimation de votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Evaluations du FTP, page 234](#)).

**REMARQUE :** lorsqu'une notification de performance vous signale un nouveau FTP, vous pouvez sélectionner Accepter pour enregistrer ce nouveau FTP ou Refuser pour conserver votre FTP actuel.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

## Exécution d'un test de FTP

Avant de pouvoir effectuer un test pour déterminer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)), puis obtenir une estimation de votre VO2 max. ([Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo, page 92](#)).

**REMARQUE :** le test pour déterminer votre FTP est un entraînement soutenu d'environ 30 minutes. Choisissez un itinéraire facilement praticable et majoritairement plat pour que vous puissiez pédaler en augmentant vos efforts de façon régulière, comme lors d'une épreuve chronométrée.

1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.

2 Sélectionnez une activité de cyclisme.

3 Maintenez enfoncé le bouton .

4 Sélectionnez **Entraînement > Test guidé de FTP**.

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que vous commencez un parcours, l'appareil affiche la durée de chaque étape, l'objectif et les données de puissance en cours. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.

6 Une fois le test guidé terminé, effectuez l'étape de récupération, arrêtez le chronomètre et enregistrez l'activité.

Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

7 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Accepter** pour enregistrer le nouveau FTP.
- Sélectionnez **Refuser** pour conserver le FTP actuel.

Title	Training Status
Identifiant	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**REMARQUE :** au début, les estimations peuvent manquer de précision. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

**Statut d'entraînement :** il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période.

**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. Votre appareil affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimetez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées.

**Effort d'entraînement :** l'effort d'entraînement représente la somme de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des 7 derniers jours. Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie dont votre corps a besoin pour pouvoir récupérer après un exercice.

**Objectif de la charge d'entraînement :** votre appareil analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre appareil affiche la répartition de votre charge sur les quatre dernières semaines.

**Temps de récupération :** le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance.

Title	Training Status Levels
Identifiant	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	gerson

## Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

**Pic** : pic signifie que vous vous trouvez dans les conditions idéales pour aller courir. Vous avez récemment réduit votre effort d'entraînement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

**Productif** : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entraînements pour maintenir votre condition physique.

**Maintien** : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

**Récupération** : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

**Non productif** : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général, notamment à votre niveau de stress, à votre alimentation et à votre repos.

**Désentraînement** : le désentraînement est la conséquence d'une grosse baisse de fréquence de vos entraînements pendant une semaine ou plus. Il affecte votre niveau physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

**Effort trop soutenu** : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

**Aucun statut** : l'appareil a besoin d'un historique d'entraînement d'une ou deux semaines, y compris d'activités avec VO2 max. de cyclisme ou de course à pied, pour déterminer votre statut d'entraînement.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifiant	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pruekatie

## Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment de deux mesures de la VO2 max. par semaine au minimum. L'estimation de votre VO2 max. est mise à jour après les courses ou sessions de vélo en extérieur (avec un capteur de puissance) durant lesquelles votre fréquence cardiaque atteint au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes. Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 93](#)).

Pour profiter au mieux du statut d'entraînement, suivez les conseils suivants.

- Au moins deux fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.

Après une utilisation de l'appareil pendant une semaine, le statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.

- Enregistrez toutes vos activités sportives sur cet appareil ou activez la fonction Physio TrueUp qui permet à votre appareil d'apprendre des informations sur vos performances ([Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 90](#)).

Title	Acute Load
Identifiant	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	cozmyer

## Charge d'entraînement

La charge d'entraînement est une mesure du volume de vos entraînements pendant les sept derniers jours. Cette valeur représente la somme de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des 7 derniers jours. La jauge indique si votre effort actuel est bas, élevé ou situé dans la plage optimale pour maintenir ou augmenter votre niveau physique. La plage optimale est déterminée sur la base de votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

Title	Training Load Focus
Identifiant	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:41:28
Author	wiederan

## Objectif de la charge d'entraînement

Pour optimiser vos performances et les bénéfices pour votre condition physique, vous devez varier vos entraînements entre trois catégories : aérobie faible, aérobie haute et anaérobie. La fonction d'objectif de la charge d'entraînement vous montre la répartition de vos entraînements entre ces trois catégories et vous suggère des objectifs d'entraînement. Pour que la fonction vous indique si votre charge d'entraînement est basse, optimale ou trop élevée, vous devez vous entraîner au moins pendant 7 jours. Dès que votre historique d'entraînement aura atteint les 4 semaines, l'estimation de votre charge d'entraînement vous fournira des informations plus détaillées sur vos objectifs pour vous aider à équilibrer vos entraînements.

**En dessous des objectifs** : votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

**Manque d'aérobie faible** : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie faible pour récupérer et pour compenser les activités plus intenses.

**Manque d'aérobie élevée** : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie élevée pour vous aider à améliorer votre seuil lactique et votre VO2 max. au fil du temps.

**Manque d'anaérobie** : essayez d'ajouter quelques activités anaérobies intenses de plus pour améliorer votre vitesse et votre capacité anaérobie au fil du temps.

**Équilibrée** : votre charge d'entraînement est équilibrée et vous profitez de bénéfices globaux au fil de votre entraînement.

**Axée sur l'aérobie faible** : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie faible. Ceci constitue une base solide et vous prépare à l'ajout d'exercices plus intenses.

**Axée sur l'aérobie élevée** : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie élevée. Ces activités vous aident à améliorer votre seuil lactique, votre VO2 max. et votre endurance.

**Axée sur l'anaérobie** : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités intenses. Cette tendance génère des bénéfices rapides pour votre condition physique, mais vous devez compenser avec des activités d'aérobie plus faible.

**Au-dessus des objectifs** : votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

Title	Recovery Time
Identifiant	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Temps de récupération

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et que vous soyez prêt pour votre prochain entraînement.

**REMARQUE :** les temps de récupération recommandés sont basés sur l'estimation de votre VO2 max. et peuvent sembler inadaptés au début. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

le temps de récupération s'affiche juste après une activité. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement. L'appareil met à jour votre temps de récupération tout au long de la journée, en fonction des changements liés au sommeil, au stress, à la relaxation et à l'activité physique.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifiant	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	gerson

## Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 54](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 56](#)).

- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours.

**REMARQUE :** à partir du cadran de la montre, vous pouvez sélectionner UP ou DOWN pour afficher le widget Statut d'entraînement, puis appuyer sur START pour parcourir les métriques pour connaître votre temps de récupération.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Fréquence cardiaque de récupération

Si vous vous entraînez avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible, vous pouvez surveiller la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération après chaque activité. La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et votre fréquence cardiaque deux minutes après l'arrêt de l'exercice. Par exemple, arrêtez le chrono après une séance d'entraînement normale. Votre fréquence cardiaque s'élève à 140 bpm. Après deux minutes d'inactivité ou d'étirements, votre fréquence cardiaque est redescendue à 90 bpm. Votre fréquence cardiaque de récupération est donc de 50 pm (140 moins 90). Certaines études ont établi un lien entre la fréquence cardiaque de récupération et la santé cardiaque. Plus le nombre est élevé, meilleure est la santé cardiaque.

**ASTUCE :** pour obtenir des résultats optimaux, immobilisez-vous pendant deux minutes pendant que l'appareil calcule la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération.



Title	Pulse Oximeter
Identifiant	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

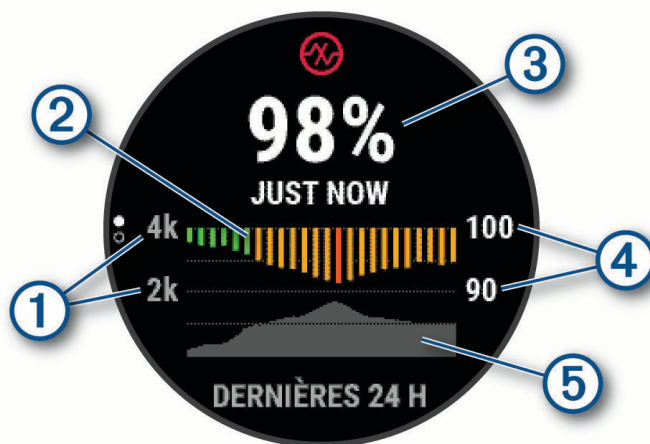
## Oxymètre de pouls

L'appareil Forerunner est doté d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins. Cette information vous permet de savoir comment votre corps s'habitue à l'altitude lors de vos activités et de vos aventures en haute montagne.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au widget de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 108*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Activation du mode acclimatation au fil de la journée, page 109*). Quand vous restez immobile, votre appareil analyse la saturation en oxygène de votre sang et relève votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

Sur votre appareil, les relevés de votre oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage d'oxygène et d'un graphique coloré. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours.

Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



- ① L'échelle de l'altitude.
- ② Un graphique représentant la moyenne des relevés de votre taux d'oxygène pour les dernières 24 heures.
- ③ Le relevé de saturation en oxygène le plus récent.
- ④ L'échelle de pourcentage de la saturation en oxygène.
- ⑤ Un graphique représentant vos données d'altitude pour les dernières 24 heures.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifiant	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pullins

## Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au widget de l'oxymètre de pouls. Le widget affiche votre taux d'oxygène dans le sang le plus récent, un graphique présentant la moyenne de vos relevés horaires pour les 24 dernières heures et un graphique indiquant l'altitude pendant les 24 dernières heures.

**REMARQUE** : la première fois que vous voyez le widget de l'oxymètre de pouls, l'appareil doit acquérir des signaux satellites pour déterminer votre altitude. Si possible, sortez et patientez pendant que l'appareil recherche les satellites.

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget de l'oxymètre de pouls.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher des détails sur le widget et lancer un relevé de SpO2.
- 3 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

**REMARQUE** : si vous êtes trop actif pour que la montre puisse effectuer un relevé de SpO2, un message s'affiche au lieu d'un pourcentage. Vous pouvez réessayer après quelques minutes d'inactivité. Pour optimiser les résultats, positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.


- 4 Appuyez sur **DOWN** pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifiant	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à ce qu'il surveille en continu la saturation d'oxygène de votre sang pendant que vous dormez.

**REMARQUE** : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.

- 1 Dans le widget de l'oxymètre de pouls, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Mode oxymètre de pouls > Pendant le sommeil**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifiant	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Activation du mode acclimatation au fil de la journée

1 Dans le widget de l'oxymètre de pouls, maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Options > Mode oxymètre de pouls > Toute la journée**.

L'appareil analyse automatiquement le taux d'oxygène dans votre sang au fil de la journée, quand vous n'êtes pas actif.

**REMARQUE** : si vous activez cette option, vous réduisez l'autonomie de la batterie.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifiant	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

## Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls

Si les données de l'oxymètre de pouls manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Restez immobile pendant que la montre mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone ou en nylon.
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière de la montre.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifiant	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

## Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque

Avant de pouvoir effectuer le test d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque, vous devez porter une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin et la coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

Le score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque est calculé au terme d'un test de trois minutes effectué au repos, pendant lequel l'appareil Forerunner analyse la variabilité de la fréquence cardiaque afin de déterminer votre niveau d'effort global. Les entraînements, le sommeil, le régime alimentaire et le stress au quotidien sont autant de facteurs qui impactent vos performances. Le score d'effort est représenté sur une échelle de 1 à 100, où 1 représente un niveau d'effort très bas et 100 un niveau d'effort très élevé. Votre score d'effort vous aide à déterminer si votre corps est prêt pour un entraînement intensif ou pour une séance de yoga.

**ASTUCE :** Garmin vous recommande de mesurer votre score d'effort quotidiennement, avant vos exercices, à peu près à la même heure et dans les mêmes conditions. Vous pouvez consulter vos résultats précédents sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez **START** > **DOWN** > **Effort VFC** > **START**.
- 2 Suivez les instructions à l'écran.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifiant	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Utilisation du widget Niveau de stress

Le widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre ([Personnalisation de la série des widgets, page 172](#)).

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Niveau d'effort.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Appuyez sur **DOWN** pour afficher les informations supplémentaires.

**ASTUCE :** les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres jaunes indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.
  - Sélectionnez **START** > **DOWN** pour démarrer une activité de relaxation.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:24
Author	mcdanielm

## Body Battery

Votre appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 0 à 100, où un score de 0 à 25 correspond à une faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve moyenne, un score de 51 à 75 une réserve haute et enfin un score de 76 à 100 une très haute réserve.

Vous pouvez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires ([Conseils pour améliorer les données de Body Battery](#), page 113).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

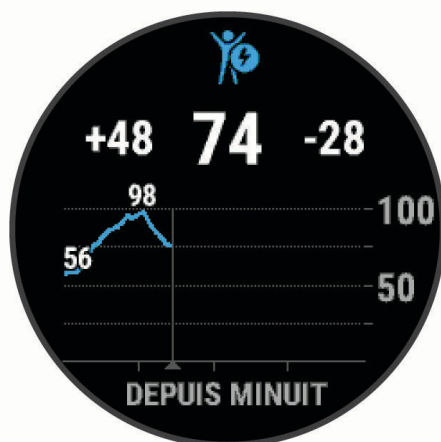
## Affichage du widget Body Battery

Le widget Body Battery affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de Body Battery des dernières heures.

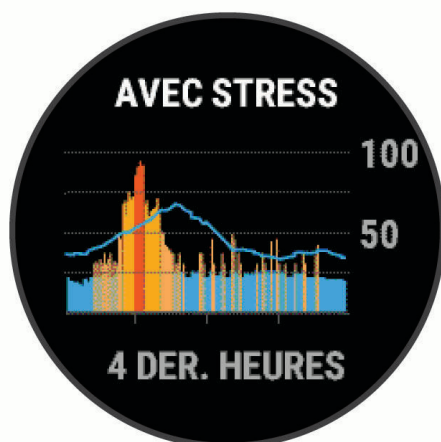
- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Body Battery.

**REMARQUE :** si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets, page 172](#)).

- 2 Appuyez sur **START** pour afficher un graphique de votre niveau de Body Battery à partir de minuit.



- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau de stress. Les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres orange indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	tillmonmartha

## Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil pendant vos heures de sommeil.
- Une bonne nuit de sommeil recharge votre Body Battery.
- Les activités épuisantes et un niveau de stress trop élevé peuvent vider plus rapidement votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

## Fonctions Intelligentes

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifiant	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:26
Author	mcdanielm



## Couplage de votre smartphone avec votre appareil

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de l'appareil Forerunner, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.



Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.

**ASTUCE** : vous pouvez maintenir le bouton **UP** enfoncé et sélectionner **Paramètres > Téléphone > Coupler un téléphone** pour activer manuellement le mode couplage.

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

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifiant	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:38:14
Author	mcdanielm

## Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants


- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil**.



Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifiant	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Forerunner avec un appareil mobile compatible ([Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 114](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Téléphone** > **Smart Notifications** > **État** > **Activé**.
- 3 Sélectionnez **Lors d'activité**.
- 4 Sélectionnez une préférence de notification.
- 5 Sélectionnez une préférence de son.
- 6 Sélectionnez **En dehors d'une activité**.
- 7 Sélectionnez une préférence de notification.
- 8 Sélectionnez une préférence de son.
- 9 Sélectionnez **Confidentialité**.
- 10 Sélectionnez une préférence de confidentialité.
- 11 Sélectionnez **Temporisation**.
- 12 Sélectionnez la durée d'affichage à l'écran de l'alerte en cas de nouvelle notification.
- 13 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifiant	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	burzinskititu

## Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget des notifications.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sélectionnez une notification.
- 4 Appuyez sur **START** pour voir plus d'options.
- 5 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifiant	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:36
Author	mcdanielm



## Lecture de signaux sonores sur votre smartphone pendant votre activité

Avant de pouvoir configurer des notifications sonores, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect couplé à votre appareil Forerunner.

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

**REMARQUE** : si vous possédez une Forerunner, vous pouvez activer les signaux sonores sur l'appareil via votre casque connecté, sans utiliser de smartphone connecté ([Lectures de signaux sonores pendant votre activité, page 35](#)).

**REMARQUE** : la notification sonore Alarme de circuit est activée par défaut.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 3 Sélectionnez votre appareil.
- 4 Sélectionnez **Options d'activité > Signaux sonores**.

Title	Managing Notifications
Identifiant	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pullins

## Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Forerunner.

Sélectionner une option :


- Si vous utilisez un appareil iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.
- Si vous utilisez un smartphone Android™, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres > Notifications**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifiant	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

## Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

Vous pouvez désactiver la connexion du téléphone Bluetooth dans le menu des commandes.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes.

- 1 Maintenez **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Forerunner.  
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifiant	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pruekatie

## Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer l'appareil Forerunner pour qu'il vous alerte lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

**REMARQUE** : les alertes de connexion du smartphone sont désactivées par défaut.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **Alarmes**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	FR-FR
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:37
Author	mcdanielm

## Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Forerunner propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible, via l'application Garmin Connect.

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

**Instructions audio** : permet à l'application Garmin Connect de lire des annonces d'état, comme des alertes pour chaque kilomètre parcouru ainsi que d'autres données, sur votre smartphone pendant vos courses ou autres activités.

**capteurs Bluetooth** : permet de connecter des capteurs Bluetooth compatibles, comme un moniteur de fréquence cardiaque.

**Connect IQ** : vous permet d'étendre la fonctionnalité de votre appareil à l'aide de nouveaux cadrans de montre, widgets, applications et champs de données.

**Trouver mon téléphone** : permet de localiser un smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Forerunner et actuellement à sa portée.

**Trouver ma montre** : permet de localiser un appareil Forerunner égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

**GroupTrack** : vous permet de rejoindre un groupe à l'aide de LiveTrack, pour que les autres puissent voir votre position directement sur l'écran et en temps réel.

**Téléchargements PacePro** : permet de créer et télécharger des stratégies PacePro dans l'application Garmin Connect et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

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

**Fonctions de suivi et de sécurité** : ces fonctions permettent d'envoyer des messages et alertes à vos proches, ainsi que de demander de l'aide aux contacts d'urgence configurés dans l'application Garmin Connect. Pour plus d'informations, consultez ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 127](#)).

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

**Mises à jour logicielles** : permet de mettre à jour le logiciel de votre appareil.


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

**Téléchargements de parcours et d'entraînements** : permet de parcourir les entraînements et les parcours dans l'application Garmin Connect et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	03/04/2020 10:47:42
Author	burzinskittu

## Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:24
Author	burzinskittu

## Localisation d'un appareil mobile perdu

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un appareil mobile perdu couplé via la technologie sans fil Bluetooth actuellement à sa portée.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez **Recherch. mon tél.**

L'appareil Forerunner commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Une alerte sonore retentit sur votre appareil portable, la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil. La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre appareil portable.

- 3 Sélectionnez **BACK** pour arrêter la recherche.

Title	Glances (watch widgets)
Identifiant	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	FR-FR
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	wiederan

## Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement ([Personnalisation de la série des widgets, page 172](#)).

**ABC** : affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.

**Body Battery** : si vous portez l'appareil toute la journée, ce widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures.

**Calendrier** : affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre smartphone.

**Calories** : affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.

**Compas** : affiche un compas électronique.

**Utilisation de l'appareil** : affiche la version actuelle du logiciel ainsi que des statistiques d'utilisation de l'appareil.

**Suivi de chien** : affiche les informations sur la position de votre chien lorsque vous couplez votre appareil Forerunner avec un appareil compatible de suivi de chien.

**Étages gravés** : enregistre les étages que vous avez gravés et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

**Coach Garmin** : affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement d'un coach Garmin sur votre Garmin Connect.

**Golf** : affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.

**Statistiques de santé** : affiche un résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de Body Battery, le stress, etc.

**Fréquence cardiaque** : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.

**Historique** : affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.

**Hydratation** : permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien.

**Minutes intensives** : suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

**inReach® Commandes** : permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé.

**Dernière activité** : affiche un bref résumé de votre dernière activité enregistrée, comme votre dernière course, votre dernière sortie à vélo ou votre dernière session de natation.

**Dernière course** : affiche un bref récapitulatif de votre dernière course enregistrée.

**Suivi du cycle menstruel** : affiche votre cycle actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.

**Fonctions musique** : fournit les commandes du lecteur audio pour votre smartphone ou pour la musique stockée sur l'appareil.

**Ma journée** : affiche un résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les activités chronométrées, les minutes intensives, les étages gravés, les pas, les calories brûlées et bien plus encore.

**Notifications** : vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

**Performances** : affiche des mesures de performances qui vous aident à suivre et à comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course.

**Oxymètre de pouls** : permet d'effectuer un relevé de SpO2 manuel.

**Commandes de la caméra RCT** : permet de prendre manuellement une photo, d'enregistrer un clip vidéo et de personnaliser les paramètres (*Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 170*).

**Respiration** : votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.

**Etapes** : suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.

**Stress** : affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.

**Lever et coucher du soleil** : affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.

**Statut d'entraînement** : affiche votre statut et charge d'entraînement actuels, ce qui indique la manière dont votre entraînement affecte votre condition physique et vos performances.

**VIRB Commandes** : fournit les commandes de la caméra lorsque vous disposez d'un appareil VIRB couplé avec votre appareil Forerunner.

**Météo** : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

**Xero® appareil** : permet d'afficher la position à l'aide d'un laser si un appareil Xero compatible est couplé avec votre appareil Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifiant	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:55:43
Author	mcdanielm

## Affichage des widgets

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

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

L'appareil fait défiler les widgets de la série et affiche des données récapitulatives de chaque widget. Le widget Performance implique la réalisation de plusieurs activités avec un moniteur de fréquence cardiaque et des courses en extérieur avec le GPS activé.

- Appuyez sur **START** pour afficher les détails d'un widget.

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour afficher d'autres écrans pour un widget.

Title	About My Day
Identifiant	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:11:42
Author	wiederan

## A propos de Ma journée

Le widget Ma journée vous donne un aperçu de vos activités journalières. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Dès que vous montez un étage ou enregistrez une activité, l'événement s'affiche dans le widget. Les métriques incluent vos activités enregistrées, les minutes intensives hebdomadaires, les étages gravés, les pas, les calories brûlées et bien plus encore. Vous pouvez sélectionner START pour afficher des métriques supplémentaires.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifiant	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:18
Author	mall

## Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le mode Ne pas déranger, le verrouillage des boutons et l'arrêt de l'appareil. Vous pouvez aussi ouvrir le portefeuille Garmin Pay.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes.

1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.




2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les options.



Title	Customizing the Controls Menu
Identifiant	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	FR-FR
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes ([Affichage du menu des commandes, page 122](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Aspect** > **Commandes**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifiant	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Affichage du widget météo


La fonction de météo nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Météo.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les informations météo.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher les tendances météo, horaires et quotidiennes.

Title	Opening the Music Controls
Identifiant	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

## Ouverture des commandes de la musique

L'utilisation des commandes de la musique nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les commandes de la musique.

Title	Connect IQ Features
Identifiant	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pullins

## Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ à votre montre provenant de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Connect IQ. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des cadrans de montre, des champs de données, des widgets et des applications de votre appareil.

**Cadran de montre** : permet de personnaliser l'apparence de l'horloge.

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

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

**Applications pour appareil** : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme de nouveaux types d'activité de plein air ou sportives.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	gerson

## Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Fonctions de connectivité Wi-Fi

**Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect** : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

**Contenu audio** : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.


**Mises à jour logicielles** : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

**Entraînements et plans d'entraînement** : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:12:53
Author	gerson

## Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre appareil à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Wi-Fi** > **Mes réseaux** > **Ajouter un réseau**.  
L'appareil affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
- 3 Sélectionnez un réseau.
- 4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

L'appareil se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. L'appareil se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	FR-FR
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Fonctions de suivi et de sécurité

### ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Forerunner à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance** : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

**Détection d'incident** : quand la montre Forerunner détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

**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 web.

**Live Event Sharing** : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.



**REMARQUE** : cette fonction n'est disponible que si votre montre est connectée à un smartphone compatible doté de la technologie Android.

**GroupTrack** : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifiant	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:02
Author	mcdanielm

## Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.


Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

Title	Requesting Assistance
Identifiant	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB
Language	FR-FR
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	wiederan

## Demande d'assistance

**REMARQUE** : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence ([Ajout de contacts d'urgence, page 128](#)). Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.

L'écran du compte à rebours s'affiche.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Title	Incident Detection
Identifiant	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:05:46
Author	tillmonmartha

## Détection d'incident

### ⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction complémentaire conçue pour une utilisation à l'extérieur. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence.


Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifiant	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:10
Author	cozmyer

## Activation et désactivation de la détection d'incident

### ⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > Détection incident**.
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

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



Lorsque votre montre Forerunner détecte un incident et que votre téléphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.


Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:07:47
Author	wiederan

## Démarrage d'une session GroupTrack

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

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec les appareils Forerunner. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres appareils ne pourront peut-être pas afficher les cyclistes GroupTrack sur la carte.

- 1 Sortez et mettez l'appareil Forerunner sous tension.
- 2 Couplez votre smartphone avec l'appareil Forerunner (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 114*).
- 3 Sur l'appareil Forerunner, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > GroupTrack > Afficher sur la carte** pour afficher vos contacts sur l'écran de la carte.
- 4 Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Sécurité et suivi > LiveTrack >  > Paramètres > GroupTrack**.
- 5 Sélectionnez **Visible pour > Toutes les connexions**.
- 6 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 7 Sur l'appareil Forerunner, démarrez une activité.
- 8 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

**ASTUCE** : depuis la carte, vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé et sélectionner **Connexions à proximité** pour afficher la distance, la direction, l'allure ou la vitesse de vos contacts dans la session GroupTrack.



Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifiant	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Astuces pour les sessions GroupTrack

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

- Démarrez votre activité à l'extérieur avec le GPS.
- Couplez votre appareil Forerunner avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des contacts pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites défiler la carte pour afficher vos contacts ([Ajout d'une carte à une activité, page 175](#)).

Title	Music
Identifiant	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:48
Author	wiederan

## Musique

**REMARQUE :** cette section présente trois options de lecture de la musique.

- Musique d'une source tierce
- Contenu audio personnel
- Musique stockée sur votre téléphone

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre appareil Forerunner à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre appareil, vous devez connecter des écouteurs via la technologie Bluetooth.

Vous pouvez aussi contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone couplé à partir de votre appareil.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifiant	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	tillmonmartha


## Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez connecter la source en question à votre appareil.

Certaines sources de musique tierces sont déjà installées sur votre appareil. Pour en utiliser d'autres, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre smartphone.

1 Maintenez enfoncé **DOWN** sur n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.

2 Sélectionnez **IQ**.

**REMARQUE** : si vous souhaitez configurer une autre source, maintenez enfoncé  puis sélectionnez **Sources musique > Ajouter source**.

3 Sélectionnez le nom de la source, puis suivez les instructions à l'écran.

Title	Spotify
Identifiant	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:36:52
Author	mckelvey

## Spotify

Spotify est un service de musique numérique qui vous donne accès à des millions de chansons.

**ASTUCE** : l'intégration de Spotify requiert l'installation de l'application Spotify sur votre téléphone mobile.


Nécessite un appareil numérique mobile compatible et un abonnement Premium, si disponible. Rendez-vous sur [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Ce produit comprend le logiciel Spotify qui est sujet à la licence d'un fournisseur tiers. Celle-ci est disponible ici : <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Agrémentez de musique tous vos trajets avec Spotify. Écoutez des chansons et des artistes que vous aimez ou laissez Spotify prendre des décisions pour vous divertir.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifiant	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Téléchargement de contenu audio auprès de Spotify

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès de Spotify, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi, page 126](#)).

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Sources musique > Spotify**.
- 4 Sélectionnez **Ajouter de la musique et des podcasts**.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.

**REMARQUE :** le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est insuffisant, vous devrez peut-être connecter l'appareil à une source d'alimentation externe.


Les listes de chansons et autres éléments sélectionnés sont téléchargés sur l'appareil.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifiant	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	wiederan

## Téléchargement de contenu audio personnel



Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre appareil, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Vous pouvez télécharger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur un appareil Forerunner, à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre appareil, puis sélectionnez **Musique**.  
**ASTUCE :** sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple®, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
- 3 Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste Forerunner, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

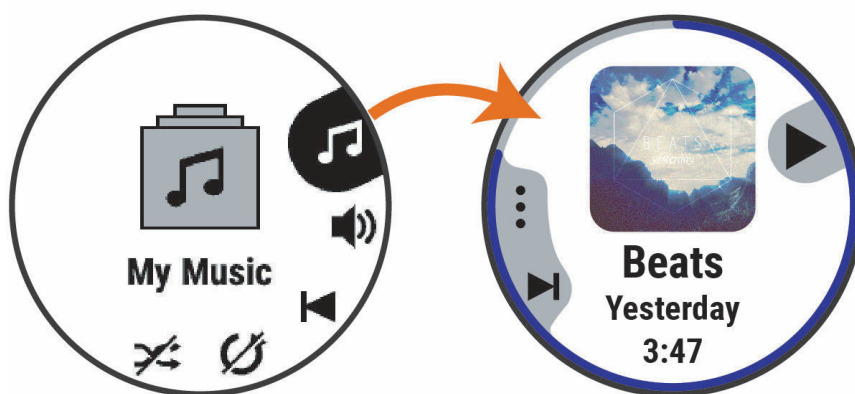
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	FR-FR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:48
Author	tillmonmartha

## Ecoute de musique

- 1 Maintenez **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Connectez votre casque via la technologie Bluetooth ([Branchement du casque Bluetooth, page 137](#)).
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Sources musique** et choisissez une option :
  - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 133](#)).
  - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone, sélectionnez **Contrôl. sur tél.**
  - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons à télécharger.
- 5 Sélectionnez  pour accéder aux commandes du lecteur audio.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Commandes du lecteur audio



	Sélectionnez cette icône pour gérer certaines sources tierces.
	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:36:56
Author	pullins


## Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
- 2 Sur n'importe quel écran de votre appareil Forerunner, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique.
- 3 Sélectionnez **Sources musique > Contrôl. sur tél..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:30
Author	pullins

## Changement du mode Audio


Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Musique > Audio**.
- 3 Sélectionnez une option.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:48
Author	cozmyer

## Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique téléchargée sur votre appareil Forerunner, vous devez connecter un casque via la technologie Bluetooth.

- 1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre appareil.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	FR-FR
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:40:33
Author	tillmonmartha



## Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour régler des achats dans les commerces participants à l'aide de cartes de crédit ou de débit d'une institution financière participante.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:18
Author	pullins

## Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.



Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:55
Author	pullins

## Règlement des achats avec votre montre

Avant de pouvoir utiliser votre montre pour régler vos achats, vous devez configurer au moins une carte de paiement.

Vous pouvez utiliser votre montre pour régler des achats dans un lieu participant.

1 Maintenez enfoncé **LIGHT**.

2 Sélectionnez **Portefeuille**.

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).

5 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.

La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.




6 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

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

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifiant	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:52:41
Author	pullins

## Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter jusqu'à dix cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay** >  > **Ajouter une carte**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.




Une fois que la carte est ajoutée, vous pouvez sélectionner la carte sur votre montre lorsque vous effectuez un paiement.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifiant	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	pullins

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

**REMARQUE** : dans certains pays, les établissements bancaires qui participent au programme peuvent limiter les fonctions Garmin Pay.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.  
La carte doit être active pour faire des achats avec votre appareil Forerunner.
  - Pour supprimer la carte, sélectionnez .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	wiederan

## Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre appareil Forerunner, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

- 1 Sur la page de l'appareil Forerunner dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Garmin Pay > Changer de code**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre appareil Forerunner, vous devrez saisir le nouveau code.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:23:28
Author	semrau

## Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, l'allure ou la vitesse moyennes, les données de circuit et, éventuellement, les informations reçues du capteur.


**REMARQUE** : lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	FR-FR
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	burzinskittu

## Utilisation de l'historique

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

Cet appareil inclut un widget Historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Widgets, page 120](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Ttes les stats**.
  - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** ([A propos de la fonction Training Effect, page 95](#)).
  - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréquence cardia.** ([Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, page 143](#)).
  - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
  - Pour sélectionner une descente à ski ou en snowboard et afficher des informations supplémentaires sur chaque descente, sélectionnez **Descentes**.
  - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
  - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour voir un profil d'altitude pour l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

Title	Multisport History
Identifiant	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan


## Historique multisport

Votre appareil conserve le résumé global l'activité multisport, notamment les données générales de distance, temps et calories ainsi que les données provenant d'accessoires en option. Votre appareil distingue aussi les données d'activité de chaque segment de sport et de chaque transition. Ainsi, vous pouvez comparer des activités d'entraînement similaires et savoir la vitesse à laquelle vous avez avancé entre les transitions. L'historique de transition inclut la distance, le temps, la vitesse moyenne et les calories.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifiant	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:23
Author	gerson

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


En visualisant votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Fréquence cardia..**

Title	Viewing Data Totals
Identifiant	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Affichage des totaux de données


Vous pouvez afficher les données relatives à la distance totale parcourue et au temps enregistrées sur votre montre.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifiant	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:24
Author	mcdanielm


## Utilisation de l'odomètre

L'odomètre enregistre automatiquement la distance totale parcourue, le gain d'altitude et la durée des activités.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux > Odomètre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les totaux de l'odomètre.

Title	Deleting History
Identifiant	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	mcdanielm

## Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
  - 2 Sélectionnez **Historique** > **Options**.
  - 3 Sélectionner une option :
    - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
    - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.
- REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifiant	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	FR-FR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre téléphone [garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp), ou vous rendre sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analyse de vos données** : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, 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.

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

**Gestion de vos paramètres** : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre montre et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifiant	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	tillmonmartha

## Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre appareil. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre appareil ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 133](#)). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.



Title	Data Management
Identifiant	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

## 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.

Title	Deleting Files
Identifiant	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:52:15
Author	gerson

## Suppression de fichiers

### AVIS

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

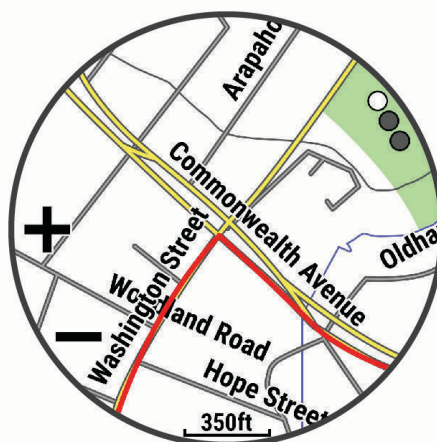
- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

**REMARQUE :** les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation. Vous devez utiliser l'application Garmin Express pour supprimer des fichiers de musique de votre appareil.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	wiederan

## Navigation

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre appareil pour afficher votre trajet sur une carte, enregistrer des positions et connaître le chemin du retour.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

## Parcours



Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

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

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifiant	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson



## Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation** > **Parcours** > **Créer nouveau**.
- 5 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .
- 6 Sélectionnez **Ajouter une position**.
- 7 Sélectionnez une option.
- 8 Si nécessaire, répétez les étapes 6 à 7.
- 9 Sélectionnez **Terminé** > **Effectuer parcours**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 10 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifiant	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:55
Author	pullins

## Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 145](#)).




- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Créer un parcours**.
- 3 Sélectionnez un type de parcours.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

**REMARQUE** : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 150](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifiant	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	mcdanielm

## Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 149](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
- 3 Sélectionnez un parcours.
- 4 Sélectionnez  > **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Title	Viewing Course Details
Identifiant	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	mcdanielm


## Affichage des détails d'un parcours

- 1 Sélectionnez **START > Naviguer > Parcours**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
  - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du parcours.
  - Sélectionnez **Nom** pour voir et modifier le nom du parcours.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifiant	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:09:40
Author	wiederan

## Création d'un parcours aller-retour

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

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à pied** ou **Vélo**.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Navigation > Déf. itin. en boucle**.
- 5 Entrez la distance totale du parcours.
- 6 Sélectionnez une direction.

L'appareil peut créer jusqu'à trois parcours. Vous pouvez appuyer sur DOWN pour afficher les parcours.

- 7 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 8 Sélectionner une option :
  - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Aller**.
  - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
  - Pour afficher la liste des changements de direction du parcours, sélectionnez **Guidage détaillé**.
  - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour enregistrer le parcours, sélectionnez **Enregistrer**.
  - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifiant	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	wiederan

## Enregistrement de votre position

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle pour y revenir plus tard.

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Enregistrer la position**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifiant	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Modification des positions enregistrées

Vous pouvez supprimer une position enregistrée ou modifier son nom, son altitude et d'autres informations qui s'y rapportent.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer > Positions enregistrées**.
- 2 Sélectionnez une position enregistrée.
- 3 Sélectionnez une option pour modifier la position.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifiant	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## 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 Si besoin, sélectionnez **START > Ajouter > Proj. waypnt** pour ajouter l'application de projection du waypoint à la liste des applications.
- 2 Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'application à la liste de vos favoris.
- 3 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Proj. waypnt**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le cap suivi.
- 5 Sélectionnez **START**.
- 6 Appuyez sur **DOWN** pour sélectionner une unité de mesure.
- 7 Appuyez sur **UP** pour saisir la distance.
- 8 Sélectionnez **START** pour enregistrer.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	16/05/2022 15:58:55
Author	gerson

## Navigation vers une destination


Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation**.
- 5 Sélectionnez une catégorie.
- 6 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 7 Choisissez **Rallier**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifiant	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Navigation vers un point d'intérêt

Si les données cartographiques installées sur l'appareil incluent des points d'intérêt, vous pouvez naviguer jusqu'à ces derniers.

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation** > **Points d'intérêt**, puis sélectionnez une catégorie.  
La liste des points d'intérêt situés à proximité de votre position actuelle s'affiche.
- 5 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour effectuer une recherche près d'une autre position, sélectionnez **Proche de** et sélectionnez une position.
  - Pour rechercher un point d'intérêt par son nom, sélectionnez **Rechercher par nom**, entrez un nom, sélectionnez **Proche de**, puis sélectionnez une position.
- 6 Sélectionnez un point d'intérêt dans les résultats de recherche.
- 7 Sélectionnez **Aller**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 8 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

Title	Points of Interest
Identifiant	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	FR-FR
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:35:52
Author	mall

## Points d'intérêt

Un point d'intérêt est un lieu qui peut s'avérer utile ou être potentiellement intéressant. Les points d'intérêt sont organisés par catégories et peuvent inclure des destinations de voyage prisées, comme des stations-service, des restaurants, des hôtels et des attractions.



Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## 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.

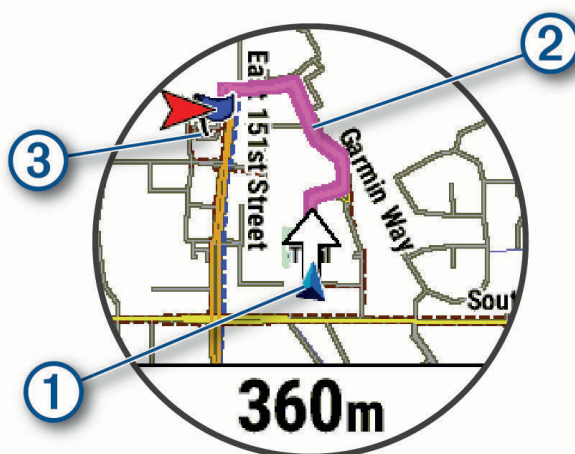
- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Voir & rallier**.
- 2 Dirigez le haut du cadran de montre vers un objet et appuyez sur **START**.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 3 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	FR-FR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:07:27
Author	pullins

## Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

Vous pouvez revenir au point de départ de votre activité en cours en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Pendant une activité, appuyez sur **STOP**.
- 2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
  - Si vous n'avez pas de carte prise en charge ou si vous utilisez un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite.
  - Si vous n'utilisez pas un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant les indications de direction.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifiant	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:31:47
Author	mcdanielm

## Navigation jusqu'au point de départ de votre dernière activité enregistrée

Vous pouvez revenir au point de départ de la dernière activité enregistrée en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez la dernière activité enregistrée.
- 3 Sélectionnez **Retour au départ**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
  - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **Itinéraire**.
- 5 Sélectionnez **DOWN** pour afficher le compas (facultatif).  
La flèche pointe vers votre point de départ.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifiant	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## 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 des boutons pour accéder à la fonction MOB/homme à la mer ([Personnalisation des boutons de direction, page 196](#)).

À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **Naviguer** > **Dernier MOB**.

Les informations de navigation s'affichent.

Title	Stopping Navigation
Identifiant	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

## Arrêt de la navigation

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Arrêter la navigation**.

Title	Map
Identifiant	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson


## Carte

📍 représente votre position sur la carte. Les noms et les symboles des lieux apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation de carte ([Recadrage et zoom de carte, page 160](#))
- Paramètres de carte ([Paramètres de la carte, page 161](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifiant	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Affichage de la carte


- 1 Démarrez une activité de plein air.
- 2 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour défiler jusqu'à l'écran de carte.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.

**ASTUCE** : sélectionnez START pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.

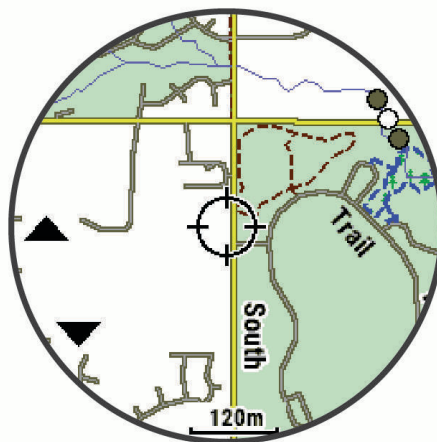
Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position

Vous pouvez choisir la position de votre choix sur la carte. Vous pouvez enregistrer cette position ou lancer la navigation jusqu'à celle-ci.

- 1 Sur la carte, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.

Des boutons et des cibles apparaissent sur la carte.




- 3 Recadrez la carte et zoomez de sorte à la centrer sur la position figurant dans la cible.
- 4 Maintenez le bouton **START** enfoncé pour sélectionner le point indiqué par la cible.
- 5 Si besoin, sélectionnez un point d'intérêt à proximité.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
  - Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la position**.
  - Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

Title	Navigating with Around Me
Identifiant	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	wiederan

## Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi »


Vous pouvez utiliser la fonction « Autour de moi » pour naviguer vers des points d'intérêt ou des waypoints à proximité de votre position.

**REMARQUE** : les données cartographiques installées sur l'appareil doivent inclure des points d'intérêt pour que vous puissiez naviguer jusqu'à ces derniers.

- 1 Sur la carte, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Autour de moi**.  
Des icônes indiquant les points d'intérêt ou les waypoints s'affichent sur la carte.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour mettre en évidence une section de la carte.
- 4 Sélectionnez **STOP**.  
Une liste de points d'intérêt ou waypoints présents dans la section de carte sélectionnée s'affiche.
- 5 Sélectionnez une position.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
  - Pour afficher la position sur la carte, sélectionnez **Carte**.
  - Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la position**.
  - Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifiant	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez 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**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifiant	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données. Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

**Orientation** : permet de définir l'orientation de la carte. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de l'écran. L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de l'écran.

**Positions de l'utilisateur** : permet d'afficher ou de masquer les positions enregistrées sur la carte.

**Zoom auto** : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom adapté pour une utilisation optimale de votre carte. Quand cette option est désactivée, vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière manuel.

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

**Journal de suivi** : affiche ou masque votre journal de suivi ou le trajet que vous venez de parcourir sous forme de ligne de couleur sur la carte.

**Couleur de tracé** : permet de modifier la couleur du journal de suivi.

**Détail** : définit le niveau de détail de la carte. L'affichage d'un grand nombre de détails ralentit le tracé de la carte.

**Marine** : permet d'afficher des données sur la carte en mode Marine.

**Dessiner les segments** : permet d'afficher ou de masquer les segments sur la carte sous la forme d'une ligne colorée.

**Dessiner les contours** : permet d'afficher ou de masquer les lignes de contour sur la carte.

Title	Altimeter and Barometer
Identifiant	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Altimètre et baromètre

L'appareil est muni d'un altimètre et d'un baromètre internes. L'appareil recueille des données d'altitude et de pression 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 191](#)). Vous pouvez appuyer sur START dans le widget de l'altimètre ou du baromètre pour ouvrir rapidement les paramètres de l'altimètre ou du baromètre.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifiant	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	mckelvey

## 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 190](#)). Pour ouvrir rapidement les paramètres du compas, sélectionnez START dans le widget Compas.


Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifiant	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

## Paramètres de navigation

Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifiant	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Personnalisation des éléments cartographiques

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation** > **Écrans de données**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Carte** pour activer ou désactiver la carte.
  - Sélectionnez **Guide** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
  - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
  - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.



Title	Setting Up a Heading Bug
Identifiant	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Configuration d'un indicateur de cap



Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation** > **Indicateur du cap suivi**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifiant	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:30
Author	gerson

## Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation** > **Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.
  - Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
  - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **Hors parcours**.
  - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Instructions de navigation**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

Title	Wireless Sensors
Identifiant	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	pullins

## Capteurs sans fil


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

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifiant	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:07:36
Author	gerson

## Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre appareil à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, 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 Si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le porter (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque, page 80, Installation du moniteur de fréquence cardiaque, page 74*).  
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 pi) du capteur.  
**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher**.
  - Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre appareil, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

Title	Foot Pod
Identifiant	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

## 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.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifiant	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

## Entraînez-vous avec un accéléromètre

Avant d'aller courir, vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

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 la distance calculées par le GPS.

- 1 Installez votre accéléromètre en suivant les instructions fournies.
- 2 Sélectionnez une activité de course à pied.
- 3 Allez vous entraîner.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifiant	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

## 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.

Title	Improving Auto Calibration
Identifiant	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

## Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

L'accéléromètre se calibre tout seul, mais vous pouvez améliorer la précision des données de vitesse et de distance en effectuant quelques courses en extérieur avec le GPS activé.

- 1 Sortez et restez 5 minutes dans un endroit offrant une vue dégagée sur le ciel.
- 2 Démarrez une activité de course à pied.
- 3 Suivez une piste sans vous arrêter pendant 10 minutes.
- 4 Arrêtez votre activité et enregistrez-la.


La valeur d'étalonnage de l'accéléromètre se met alors à jour en fonction des données enregistrées. Normalement, si votre façon de courir ne change pas, vous ne devriez pas avoir à réétalonner votre accéléromètre.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifiant	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Étalonnage manuel de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez le coupler à l'accéléromètre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

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


- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Facteur étalonnage > Définir la valeur**.
- 5 Réglez le facteur d'étalonnage :
  - Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop courte.
  - Réduisez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop longue.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifiant	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre

Pour pouvoir personnaliser la vitesse et la distance de votre accéléromètre, vous devez coupler votre appareil avec le capteur de l'accéléromètre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à ce qu'il calcule la vitesse et la distance à partir des données de votre accéléromètre au lieu des données du GPS.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Vitesse** ou **Distance**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Indoor** lorsque vous vous entraînez avec le GPS désactivé (en intérieur le plus souvent).
  - Sélectionnez **Toujours** pour utiliser les données de votre accéléromètre sans tenir compte du paramètre GPS.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifiant	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	petersenj

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

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

- Coupez le capteur à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).
- Réglez les dimensions de vos roues ([Dimensions et circonférence des roues, page 235](#)).
- Commencez un parcours ([Démarriage d'une activité, page 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifiant	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pour obtenir une liste de capteurs ANT+ compatibles avec votre appareil (comme le Rally™ et le Vector™).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités ([Définition des zones de puissance, page 58](#)).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ([Configuration d'une alerte, page 178](#)).
- Personnalisez vos champs de données de puissance ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Utilisation de commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano® Di2™, vous devez les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 164*). Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 175*). L'appareil Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	mcdanielm

## Repérage

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

**REMARQUE** : vous aurez peut-être besoin de mettre à jour le logiciel Forerunner avant de coupler des appareils Varia (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect, page 219*).




Title	Using the Varia Camera Controls
Identifiant	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	FR-FR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:22:01
Author	cozmyer

## Utilisation des commandes de la caméra Varia

### AVIS

Certaines juridictions peuvent interdire ou réglementer les enregistrements de vidéos, de fichiers audio ou de photos, ou exiger que toutes les personnes concernées soient au courant des enregistrements et fournissent leur consentement. Il est de votre responsabilité de connaître et de respecter les lois, réglementations et toute autre restriction dans les juridictions où vous comptez utiliser cet appareil.

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 164).

- 1 Ajoutez le widget **CAMÉRA RCT** à votre montre ([Widgets](#), page 120).
- 2 Depuis le widget **CAMÉRA RCT**, sélectionnez une option :
  - Sélectionnez  pour afficher les paramètres de la caméra.
  - Sélectionnez  pour prendre une photo.
  - Sélectionnez  pour enregistrer une séquence vidéo.

Title	tempe
Identifiant	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:27:56
Author	burzinskititu

## tempe

Votre appareil est compatible avec le capteur de température tempe. 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 sur la température. Vous devez coupler le capteur tempe à votre appareil pour afficher les données sur la température. Pour plus d'informations, consultez les instructions d'installation de votre tempewww.garmin.com/manuals/tempe.




Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

## Personnalisation de l'appareil

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:39
Author	mcdanielm



### Personnalisation de la liste de vos activités

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Activités et applications**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une activité afin de personnaliser les paramètres, définissez-la comme activité favorite, modifiez l'ordre d'apparence, etc.
  - Sélectionnez **Ajouter** pour ajouter des activités ou créer des activités personnalisées.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	FR-FR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:48:14
Author	mcdanielm

## Personnalisation de la série des widgets


Vous pouvez modifier l'ordre des widgets dans la série des widgets, supprimer des widgets et ajouter de nouveaux widgets.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Widgets**.
- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionner une option :
  - Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position du widget dans la série.
  - Sélectionnez  pour supprimer le widget de la série.
- 5 Sélectionnez **Ajouter**.
- 6 Sélectionnez un widget.  
Le widget est ajouté à la série de widgets.

Title	Activity and App Settings
Identifiant	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	FR-FR
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque application Activité préchargée 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.

Sur le cadran de la montre, maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

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

**Vitesse 3D** : permet de 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 184](#)).

**Nuance de couleur** : permet de choisir la couleur de la nuance de chaque activité pour mieux identifier l'activité active.

**Ajouter une activité** : permet de personnaliser une activité multisport.

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

**Ascension automatique** : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré ([Activation de l'ascension automatique, page 183](#)).

**Auto Lap** : permet de définir les options de la fonction Auto Lap ([Auto Lap, page 180](#)).

**Pause Auto** : 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 ([Activation d'Auto Pause, page 182](#)).

**Repos automatique** : permet à l'appareil de détecter automatiquement vos temps de repos et de créer un intervalle de repos ([Repos automatique, page 24](#)).

**Descente auto** : permet de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré.

**Défilement automatique** : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne ([Utilisation du défilement automatique, page 185](#)).

**Série automatique** : permet à votre appareil de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

**Couleur d'arrière-plan** : permet de choisir le noir ou le blanc comme couleur de fond d'écran de chaque activité.

**ClimbPro** : permet d'afficher des écrans de planification d'ascensions et de surveillance des changements d'altitude pendant la navigation.

**Démarrage du compte à rebours** : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

**Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

**Modifier poids** : permet d'ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

**Distance de golf** : permet de définir l'unité de mesure utilisée pendant une partie de golf.

**GPS** : permet de définir le mode pour l'antenne GPS ([Modification des paramètres GPS, page 186](#)).

**Système de classement** : permet de définir le système de cotation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'activités d'escalade.

**Numéro du couloir** : vous permet de sélectionner un numéro de couloir pour une course sur piste.


**Touche Lap** : permet d'enregistrer un circuit ou une période de repos au cours d'une activité.

- Verrouiller touches** : verrouille les boutons pendant les activités multisports pour éviter que vous n'appuyiez dessus par accident.
- Carte** : permet de configurer les préférences d'affichage de l'écran des données cartographiques pour l'activité ([Paramètres cartographiques de l'activité, page 179](#)).
- Métronome** : émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante ([Utilisation du métronome, page 53](#)).
- Taille de la piscine** : permet de définir la longueur du bassin pour une activité de natation en piscine ([Pratique de la natation, page 21](#)).
- Puissance moyenne** : permet de choisir si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de puissance générées lorsque vous ne pédalez pas.
- Att avt mode éco éner** : permet de régler les options de temporisation du mode d'économie d'énergie pour l'activité ([Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie, page 187](#)).
- Enregistrer la VO2 max.** : permet d'activer l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond ([Désactivation de l'enregistrement de la VO2 max., page 93](#)).
- Renommer** : permet de choisir le nom de l'activité.
- Répéter** : permet d'utiliser l'option Répéter pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.
- Rest. régl. défaut** : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.
- Statistiques de la voie** : permet de suivre les statistiques de la voie pour les activités d'escalade en salle.
- Défin. itinéraires** : permet de définir les préférences de calcul des itinéraires pour l'activité ([Paramètres de définition d'itinéraires, page 180](#)).
- Attribution d'un score** : permet d'activer ou de désactiver le suivi automatique du score lorsque vous commencez une partie de golf. L'option Toujours demander s'affiche lorsque vous commencez une partie.
- Alertes de segment** : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche.
- Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité ([Activation de l'auto-évaluation, page 184](#)).
- Suivi des statistiques** : permet d'activer le suivi des statistiques pendant vos parties de golf.
- Détection des mouvements** : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.
- Swimrun - Changemnt sport auto** : permet de passer automatiquement de la partie natation à la partie course d'une activité multisport de swimrun.
- Transitions** : permet d'ajouter des transitions pour les activités multisports.
- Alertes vibration** : permet d'activer des alertes qui vous indiquent quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.
- Vidéos d'entraînement** : permet d'activer les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Des animations sont disponibles pour les entraînements téléchargés à partir de Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifiant	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	FR-FR
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Personnalisation des écrans de données


Vous pouvez afficher, masquer et modifier la présentation et le contenu des écrans de données de chaque activité.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
  - Sélectionnez **Champs données** pour modifier les données qui apparaissent dans le champ.
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un écran de donnée à la série.  
 Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifiant	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:36
Author	mcdanielm

## Ajout d'une carte à une activité

Vous pouvez ajouter la carte à la série d'écrans de données d'une activité.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	FR-FR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## 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 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 avez brûlé un certain nombre de calories.


**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche 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 alarme 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
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
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 55</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 57</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:30
Author	gerson

## Configuration d'une alerte

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Alarmes**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 9 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).



Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Paramètres cartographiques de l'activité

Vous pouvez personnaliser l'apparence de l'écran des données cartographiques pour chaque activité.

Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Carte**.

**Configurer les cartes** : permet d'afficher ou de masquer les données des produits cartographiques installés.

**Utiliser param. sys.** : permet à l'appareil d'utiliser les préférences des paramètres cartographiques du système.

**Orientation** : permet de définir l'orientation de la carte. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de l'écran. L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de l'écran.

**Positions de l'utilisateur** : permet d'afficher ou de masquer les positions enregistrées sur la carte.

**Zoom auto** : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom adapté pour une utilisation optimale de votre carte. Quand cette option est désactivée, vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière manuel.

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

**Journal de suivi** : affiche ou masque votre journal de suivi ou le trajet que vous venez de parcourir sous forme de ligne de couleur sur la carte.

**Couleur de tracé** : permet de modifier la couleur du journal de suivi.

**Détail** : définit le niveau de détail de la carte. L'affichage d'un grand nombre de détails ralentit le tracé de la carte.

**Marine** : permet d'afficher des données sur la carte en mode Marine.

**Dessiner les segments** : permet d'afficher ou de masquer les segments sur la carte sous la forme d'une ligne colorée.

**Dessiner les contours** : permet d'afficher ou de masquer les lignes de contour sur la carte.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifiant	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Paramètres de définition d'itinéraires

Vous pouvez modifier les paramètres de calcul d'itinéraire pour personnaliser le mode de calcul des itinéraires de la montre pour chaque activité.

**REMARQUE** : certains paramètres ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, sélectionnez une activité, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Défin. itinéraires**.

**Activité** : permet de définir l'activité faisant l'objet de la définition d'itinéraires. La montre calcule des itinéraires optimisés en fonction de votre type d'activité.

**Itinéraires populaires** : calcule des itinéraires sur la base des parcours les plus empruntés par les coureurs et cyclistes sur Garmin Connect.

**Parcours** : définit la manière de suivre les parcours à l'aide de la montre. Utilisez l'option Suivre un parcours puis suivre un parcours exactement comme il s'affiche, sans le recalculer. Utilisez l'option Utiliser carte pour suivre un parcours à l'aide des cartes des routes praticables et recalculer l'itinéraire si vous déviez de votre route.

**Méthode de calcul** : permet de définir la méthode de calcul de sorte à réduire le temps de trajet, la distance ou le dénivelé dans les itinéraires.

**Contournements** : permet de définir les types de route ou de transport à éviter dans les itinéraires.

**Type** : permet de définir le comportement du pointeur qui s'affiche pendant que vous suivez un itinéraire direct.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifiant	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	FR-FR
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

## Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifiant	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	FR-FR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## 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  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Auto Lap**.

6 Sélectionner une option :


- Sélectionnez **Auto Lap** pour activer ou désactiver Auto Lap.
- Sélectionnez **Distance automatique** pour régler la distance entre les circuits.

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 système, page 194](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifiant	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	FR-FR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Personnalisation du Message d'alerte de circuit

Vous pouvez personnaliser un ou deux champs de données qui apparaissent dans le Message d'alerte de circuit.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Auto Lap > Alarme de circuit**.

6 Sélectionnez un champ de données à modifier.


7 Sélectionnez **Aperçu** (en option).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	FR-FR
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Activation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser la fonction 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  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Pause Auto**.


6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chrono automatiquement en pause quand vous vous arrêtez.
- Sélectionnez **Person.** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre allure ou vitesse descend en dessous d'un certain niveau.

Title	Enabling Auto Climb
Identifiant	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Activation de l'ascension automatique

Vous pouvez utiliser la fonction d'ascension automatique pour détecter automatiquement les modifications de l'altitude. Vous pouvez l'utiliser pendant des activités d'escalade, de randonnée, de course à pied ou de cyclisme.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Ascension automatique > État**.

6 Sélectionnez **Toujours** ou **Hors navigation**.

7 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
- Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
- Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
- Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
- Sélectionnez **Basculement de mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.

**REMARQUE** : l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifiant	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:52:41
Author	mcdanielm

## Activation de l'auto-évaluation

Lorsque vous sauvegardez une activité, vous pouvez évaluer l'effort perçu et votre ressenti pendant l'activité ([Évaluation d'une activité, page 8](#)). Vous pourrez consulter vos évaluations sur votre compte Garmin Connect.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Auto-évaluation**.

6 Sélectionner une option :

- Pour faire une évaluation uniquement après avoir suivi un entraînement structuré ou fractionné, sélectionnez **Entraîn. uniquement**.
- Pour faire une évaluation après chaque activité, sélectionnez **Toujours**.

Title	3D Speed and Distance
Identifiant	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	FR-FR
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

## 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.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	FR-FR
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	gerson

## Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour faire automatiquement défiler tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.


5 Sélectionnez **Défilement automatique**.

6 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Title	Changing the GPS Setting
Identifiant	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:26:51
Author	wiederan

## Modification des paramètres GPS

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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **GPS**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **GPS uniquement** pour activer le système GPS.
  - Sélectionnez **GPS + GLONASS** (système de positionnement par satellites russe) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.
  - Sélectionnez **GPS + GALILEO** (système de positionnement par satellites de l'Union européenne) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.
  - Sélectionnez **UltraTrac** pour enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac*, page 187).

**REMARQUE :** l'utilisation du GPS et d'un deuxième réseau de satellites risque de réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule (*GPS et autres systèmes de positionnement par satellites*, page 186).

Title	About GPS and GLONASS
Identifiant	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:28
Author	gerson

## GPS et autres systèmes de positionnement par satellites

En utilisant le GPS avec un autre système satellitaire, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule. L'utilisation de plusieurs systèmes peut toutefois réduire plus rapidement l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

Votre appareil peut utiliser ces systèmes de positionnement par satellites (GNSS).

**GLONASS** : une constellation de satellites créée par la Russie.

**GALILEO** : une constellation de satellites créée par l'Agence Spatiale Européenne.




Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifiant	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

## 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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifiant	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie


Les paramètres de temporisation permettent de définir la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité. Sélectionnez **Att avt mode éco éner** pour régler les paramètres de temporisation de l'activité.

**Standard** : permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité.

**Prolongée** : permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Title	Removing an Activity or App
Identifiant	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

## Suppression d'une activité ou d'une application

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour supprimer une activité de votre liste de favoris, sélectionnez **Supprimer des favoris**.
  - Pour supprimer l'activité de la liste des applications, sélectionnez **Supprimer de la liste**.

Title	GroupTrack Settings
Identifiant	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## GroupTrackParamètres

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Sécurité et suivi** > **GroupTrack**.

**Afficher sur la carte** : permet de visualiser des contacts sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

**Types d'activité** : permet de sélectionner les types d'activité à afficher sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifiant	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

## Paramètres de cadran de montre


Vous pouvez personnaliser l'apparence du cadran de montre en sélectionnant sa présentation, ses couleurs et d'autres données. Vous pouvez aussi télécharger des cadrans de montre personnalisés sur la boutique Connect IQ.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 124](#)).

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ installé.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour parcourir d'autres cadrans de montre préchargés.
- 5 Sélectionnez **START > Appliquer** pour activer un cadran de montre préchargé ou un cadran Connect IQ installé.
- 6 Si vous utilisez un cadran de montre préchargé, sélectionnez **START > Personnaliser**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Cadran**.
  - Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
  - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
  - Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
  - Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
  - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
  - Pour modifier la couleur d'arrière-plan, sélectionnez **Couleur de fond**.
  - Pour enregistrer les modifications, sélectionnez **Terminé**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

## Paramètres des capteurs

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	FR-FR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:32:03
Author	cozmyer

## Paramètres du compas

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Compas**.

**Étalonner** : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas ([Étalonnage manuel du compas, page 190](#)).

**Affichage** : définit le cap directionnel sur le compas en degrés ou milliradians.

**Référence nord** : définit la référence nord du compas ([Définition de la référence nord, page 191](#)).

**Mode** : configure le compas pour utiliser les données de capteur électronique seules (Activé), une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto) ou uniquement les données du GPS (Désactivé).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Étalonnage manuel du compas

### AVIS

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

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Compas > Étalonner > Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

**ASTUCE** : faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

Title	Setting the North Reference
Identifiant	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	mckelvey

## Définition de la référence nord

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Compas > Référence nord**.

3 Sélectionnez une option :

- Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
- 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**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifiant	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:23
Author	cozmyer

## Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Capteurs et accessoires > Altimètre**.

**Étalonner** : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

**Étalonnage automatique** : permet de lancer l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous utilisez les systèmes satellites.

**Mode capteur** : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

**Altitude** : définit les unités de mesure pour l'altitude.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifiant	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	FR-FR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:23
Author	burzinskittu

## Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonne automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Altimètre**.

3 Sélectionner une option :

- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**, puis choisissez une option.
- Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner > Saisir manuellement**.
- Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model, sélectionnez **Étalonner > Utiliser le MNT**.
- Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner > Utiliser le GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifiant	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Paramètres du baromètre

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et accessoires > Baromètre**.

**Étalonner** : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

**Tracé** : permet de régler l'échelle de temps du graphique dans le widget Baromètre.

**Alerte tempête** : permet de configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.


**Mode montre** : permet de déterminer le capteur utilisé en mode montre. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

**Pression** : permet de définir la façon dont l'appareil affiche les données de pression.

Title	Calibrating the Barometer
Identifiant	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:23
Author	burzinskittu

## Étalonnage du baromètre

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement le baromètre si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Baromètre > Étalonner**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude et de pression au niveau de la mer (facultatif), sélectionnez **Saisir manuellement**.
  - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir du modèle numérique de terrain, sélectionnez **Utiliser le MNT**.
  - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifiant	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	mall

## Paramètres de position par laser Xero

Avant de pouvoir personnaliser les paramètres de position par laser, vous devez coupler un appareil Xero compatible ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 164](#)).

Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et accessoires > Positions XERO > Positions du laser**.

**Lors d'activité** : permet d'afficher la position à l'aide d'un laser à partir d'un appareil Xero compatible et couplé, pendant une activité.

**Mode de partage** : permet de choisir si vous souhaitez publier la position établie par laser ou la diffuser en privé.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifiant	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	FR-FR
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:26
Author	mcdanielm

## Paramètres système

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

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

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure](#), page 195).

**Rétroéclairage** : permet de régler les paramètres de rétroéclairage ([Modification des paramètres du rétroéclairage](#), page 196).

**Sons** : permet de définir les sons de l'appareil, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

**Ne pas déranger** : active ou désactive le mode Ne pas déranger. Utilisez l'option Heure coucher pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles sur votre compte Garmin Connect.

**Boutons raccourcis** : permet de définir des raccourcis pour les touches de l'appareil ([Personnalisation des boutons de direction](#), page 196).

**Verrouillage automatique** : vous pouvez activer le verrouillage automatique des boutons pour éviter d'appuyer sur un bouton par accident. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller les boutons pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option En dehors d'une activité pour verrouiller les boutons si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

**Unités** : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil ([Modification des unités de mesure](#), page 197).

**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de système géodésique.

**Enregistrement de données** : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

**Mode USB** : permet de configurer l'appareil pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

**Réinitialiser** : cette option vous permet de réinitialiser les données utilisateur et les paramètres ([Réinitialisation de tous les paramètres par défaut](#), page 218).

**Mise à jour du logiciel** : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express. Utilisez l'option Mise à jour automatique pour autoriser votre appareil à télécharger les dernières mises à jour logicielles lorsqu'une connexion Wi-Fi est disponible.

**Infos produit** : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.



Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifiant	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:16:47
Author	gerson

## Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Système > Heure**.

**Format Heure** : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

**Régler heure** : permet de définir le fuseau horaire de l'appareil. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : vous permet de régler l'heure si l'option Manuel est activée.

**Alarmes** : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil ([Réglage des alarmes temps, page 195](#)).

**Synchroniser avec GPS** : permet de synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver ([Synchronisation de l'heure avec le GPS, page 201](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifiant	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pullins

## Réglage des alarmes temps

1 Maintenez le bouton  enfoncé.


2 Sélectionnez **Système > Temps > Alarmes**.

3 Sélectionner une option :

- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifiant	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:45:22
Author	mcdanielm


## Modification des paramètres du rétroéclairage

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Rétroéclairage**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Lors d'activité**.
  - Sélectionnez **En dehors d'une activité**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Touches** pour activer le rétroéclairage en cas d'appui sur une touche.
  - Sélectionnez **Alarmes** pour activer le rétroéclairage en cas d'alerte.
  - Sélectionnez **Mouvement** pour activer le rétroéclairage lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
  - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.
  - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité du rétroéclairage.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifiant	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:45:22
Author	mcdanielm

## Personnalisation des boutons de direction


Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Boutons raccourcis**.
- 3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une fonction.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 08:59:18
Author	mcdanielm

## Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure affichées sur l'appareil.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.


Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Horloges

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifiant	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan


## Définition d'une alarme

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réveil** > **Ajouter une alarme**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure de l'alarme.
- 4 Sélectionnez **Répéter** et choisissez quand l'alarme doit se répéter (facultatif).
- 5 Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification (facultatif).
- 6 Sélectionnez **Rétroéclairage** > **Activé** pour allumer le rétroéclairage en même temps que l'alarme.
- 7 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez une description pour l'alarme (facultatif).

Title	Editing an Alarm
Identifiant	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	FR-FR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:26:36
Author	mcdanielm

## Suppression d'une alarme

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réveil**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Démarrage du compte à rebours

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Chrono**.  
**REMARQUE** : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes.
- 3 Entrez l'heure.
- 4 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Sélectionnez **Options** > **Enregistrer le minuteur** pour enregistrer le compte à rebours.
  - Sélectionnez **Options** > **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
  - Sélectionnez **Options** > **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pullins

## Utilisation du chronomètre

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Chronomètre**.  
**REMARQUE** : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 4 Sélectionnez **LAP** pour redémarrer le compteur de circuit ①.




Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Sélectionnez **START** pour arrêter les deux chronomètres.
- 6 Sélectionnez **OPTIONS**.
- 7 Sauvegardez le temps enregistré en tant qu'activité dans votre historique (en option).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifiant	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	semrau


## Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure** > **Synchroniser avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 217](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifiant	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	mcdanielm

## Réglage manuel de l'heure

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure** > **Régler heure** > **Manuel**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifiant	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	FR-FR
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:07:33
Author	cozmyer

## Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## 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 Coupez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 164*).  
Le widget VIRB est ajouté automatiquement à la série de widgets.
- 3 Sur votre montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le widget VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.  
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
  - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
  - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
  - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
  - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
  - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
  - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.



Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:25:47
Author	gerson

## Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

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 Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 164*).  
Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
- 3 Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 6 Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Dém./arrêt chrono**.  
**REMARQUE** : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
  - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Manuel**.
  - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.  
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
  - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
  - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
  - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
  - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
  - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.


Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/09/2013 16:33:21
Author	wiederan

## Informations sur l'appareil

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:36:27
Author	gerson

## Affichage des informations sur l'appareil


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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système** > **Infos produit**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	FR-FR
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:20:48
Author	mcdanielm

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

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Infos produit**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	07/02/2022 15:29:48
Author	cozmyer

## 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 ([Entretien du, page 209](#)).

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	semrau

## Conseils pour charger l'appareil

- 1 Connectez le chargeur de manière sécurisée à l'appareil afin d'effectuer la recharge à l'aide du câble USB ([Chargement de l'appareil, page 205](#)).

Vous pouvez charger l'appareil en branchant le câble USB à un adaptateur secteur approuvé par Garmin à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur. Le chargement d'une batterie complètement déchargée peut prendre jusqu'à deux heures.

- 2 Retirez le chargeur de l'appareil lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

## Caractéristiques techniques

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	wiederan

## Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie, mode montre	Jusqu'à 2 semaines avec le suivi des activités, les notifications de smartphone et la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode montre avec musique	Jusqu'à 14 heures avec le suivi des activités, les notifications de smartphone, la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Autonomie de la batterie, mode activité	Jusqu'à 36 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode activité avec musique	Jusqu'à 10 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Autonomie de la batterie, mode UltraTrac, sans lecture de musique	Jusqu'à 60 heures Jusqu'à 50 heures avec fréquence cardiaque au poignet
Stockage multimédia	Jusqu'à 1 000 morceaux
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 45 °C (de -4 à 113 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à +9 dBm nominal

<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).

Title	Specifications - HRM Pro
Identifiant	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:48
Author	wiederan

## Caractéristiques techniques de la HRM-Pro

Type de pile	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à un an à raison d'une heure par jour
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>2</sup>
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 8 dBm nominal

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifiant	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:45:56
Author	mcdanielm

## Caractéristiques techniques du HRM-Swim et du HRM-Tri

Type de pile	CR2032 (3 V) remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie du HRM-Swim	Jusqu'à 18 mois (environ 3 h/semaine)
Autonomie de la batterie du HRM-Tri	Jusqu'à 10 mois pour la préparation au triathlon (environ 1 h/jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquence/Protocole sans fil	2,4 GHz à +1 dBm nominal
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM <sup>2</sup>

<sup>2</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).

Title	Device Care - watch
Identifiant	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:33:36
Author	cozmyer

## Entretien du

### AVIS

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

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

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

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

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

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

Title	Cleaning the Watch
Identifiant	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

## Nettoyage de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

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

2 Essuyez l'appareil.

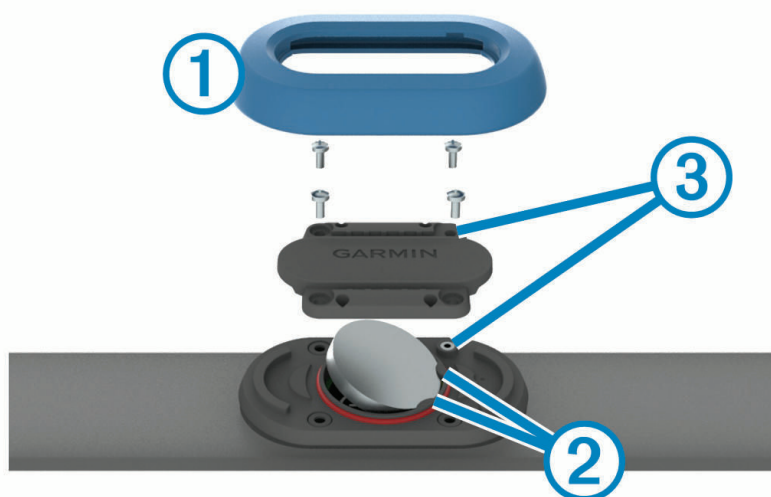
Après le nettoyage, laissez sécher la montre entièrement.

**ASTUCE :** pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

## Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Retirez le manchon ① du module du moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme (00) pour retirer les quatre vis à l'avant du module.
- 3 Retirez le cache et la batterie.



- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile sous les deux ergots en plastique ② en positionnant le pôle positif vers le haut.  
**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.  
Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.
- 6 Remettez en place le cache et les quatre vis.  
Observez l'orientation du cache. La vis à tête bombée ③ doit correspondre au trou adéquat situé sur le cache.  
**REMARQUE :** ne serrez pas outre mesure.
- 7 Remplacez le manchon.

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

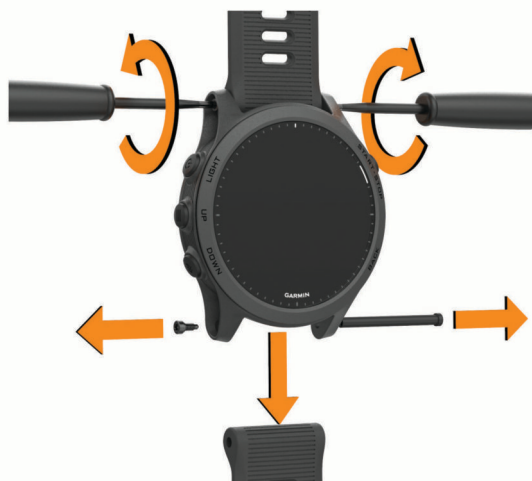


Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

## Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un autre bracelet Forerunner ou un autre bracelet QuickFit® compatible.

**1** Utilisez les deux tournevis pour dévisser les barrettes.



**2** Retirez les barrettes.

**3** Sélectionnez une option :

- Pour installer un bracelet Forerunner, alignez le nouveau bracelet et replacez les barrettes à l'aide des deux tournevis.
- Pour installer un bracelet QuickFit, replacez les barrettes et appuyez pour clipser les deux parties du bracelet.





**REMARQUE :** assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

Title	Troubleshooting
Identifiant	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

## Dépannage

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifiant	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	FR-FR
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:28
Author	cozmyer

## Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth ou au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système ([Paramètres système, page 194](#)). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect.

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

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

Title	Setting Up Garmin Express
Identifiant	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	FR-FR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:28:00
Author	mall

## Configuration de Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifiant	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	FR-FR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:38:14
Author	wiederan

## Informations complémentaires

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](https://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifiant	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

## Suivi des activités

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

Title	My daily step count does not appear
Identifiant	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

## Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

Title	My step count does not seem accurate
Identifiant	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	gerson

## Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifiant	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:11:49
Author	mcdanielm

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

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

### 1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 146](#)).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect [Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 119](#).

### 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

**REMARQUE :** si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Express, vos données ne seront pas synchronisées et votre décompte de pas ne sera pas mis à jour.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Le nombre d'étages gravis semble erroné

Votre appareil utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications d'altitude à mesure que vous gravissez des étages. Un étage gravi équivaut à 3 m (10 pi).

- Localisez les petits trous du baromètre situés au dos de l'appareil, près des points de contact de chargement et nettoyez la zone autour des points de contact de chargement.

Les performances du baromètre peuvent être affectées si les trous du baromètre sont obstrués. Vous pouvez rincer l'appareil avec de l'eau pour nettoyer la zone.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.
- En cas de vent, couvrez l'appareil avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:52:41
Author	mcdanielm

## Mes minutes intensives clignotent

Lorsque vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité correspondant à votre objectif de minutes intensives, les minutes intensives se mettent à clignoter.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifiant	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:37:37
Author	mcdanielm

## Acquisition des signaux satellites

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

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

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

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifiant	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:29
Author	mcdanielm

## 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 à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre appareil à votre compte Garmin Connect à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.
 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.

Title	Resetting the Device
Identifiant	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	FR-FR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

## Redémarrage de la montre

Si la montre ne répond plus, il peut être nécessaire de la redémarrer.

**REMARQUE** : le redémarrage de votre montre peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

- 1 Maintenez enfoncé  pendant 15 secondes.  
La montre s'éteint.
- 2 Maintenez enfoncé  pendant 1 seconde pour allumer la montre.


Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifiant	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	FR-FR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	pullins

## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser l'appareil avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

**REMARQUE** : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique d'activités. Si vous avez mis en place un portefeuille Garmin Pay, la restauration des paramètres par défaut supprime également le portefeuille de votre appareil.

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations relatives aux activités ainsi que la musique enregistrée, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
  - Pour supprimer toutes les activités de votre historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
  - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations relatives aux activités ainsi que la musique enregistrée, sélectionnez **Sup. donn. et réin. par.**



Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	FR-FR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	pullins

## Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*[Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 114](#)*).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*[Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 119](#)*).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:52:06
Author	cozmyer

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

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

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

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


- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

**REMARQUE :** si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:44:56
Author	mcdanielm

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

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Sélectionnez le premier élément dans la liste.
- 4 Utilisez les flèches **UP** et **DOWN** pour sélectionner votre langue.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:00
Author	pullins

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




La montre Forerunner est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

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

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	FR-FR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:12:43
Author	mcdanielm

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

Si votre téléphone ne se connecte pas à l'appareil, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre smartphone et votre appareil, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre smartphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau smartphone, supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect sur votre ancien smartphone.
- Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé, puis sélectionnez  pour activer la technologie Bluetooth et passer en mode couplage.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifiant	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	FR-FR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:19:41
Author	wiederan

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

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

- Désactivez le suivi des activités ([Désactivation du suivi des activités, page 64](#)).
- Réduisez la temporisation du rétroéclairage ([Modification des paramètres du rétroéclairage, page 196](#)).
- Réduisez la luminosité du rétroéclairage.
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées ([Fonctionnalités Bluetooth connectées, page 118](#)).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés ([Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils, page 70](#)).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet ([Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 72](#)).

**REMARQUE :** le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.

- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil ([Gestion des notifications, page 116](#)).
- Désactivez la fonction d'oxymètre de pouls ([Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 72](#)).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre + tard** ([Arrêt d'une activité, page 7](#)).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** ([Paramètres système, page 194](#)).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité ([UltraTrac, page 187](#)).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.

Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse ([Personnalisation du cadran de montre, page 189](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifiant	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	FR-FR
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

## Les données de température ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe temps en option pour consulter des données de température ambiante fiables lorsque vous portez la montre.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifiant	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:19:13
Author	wiederan

## Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?

Vous pouvez utiliser les paramètres de l'appareil pour coupler manuellement des capteurs ANT+. 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.

1 tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

2 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.

3 Maintenez enfoncé .

4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**

5 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifiant	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	FR-FR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:20
Author	pullins

## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 175](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:05:40
Author	cozmyer

## Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'un appareil Forerunner connecté à un casque via la technologie Bluetooth, le signal est plus fort s'il existe une visibilité directe entre l'appareil et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Nous vous recommandons de porter votre casque en plaçant l'antenne du même côté de votre corps que votre appareil Forerunner.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	FR-FR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:48:56
Author	pullins

## Annexes

Title	Data Fields
Identifiant	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	FR-FR
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:19
Author	wiederan

## Champs de données

**REMARQUE** : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+ ou Bluetooth.

% **FC de réserve pour le circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

% **FTP** : puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.

% **max. FC max. pour l'intervalle** : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

% **RFC DERNIER CIRCUIT** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

%**RFC max pour l'intervalle** : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

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

% **saturation O2 musculaire** : l'estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.

**24 h maximum** : la température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

**24 h minimum** : la température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

**Allure** : allure actuelle.

**Allure cible du prochain split** : course à pied. L'allure cible pour l'intervalle suivant.

**Allure cible du split** : course à pied. L'allure cible pour l'intervalle en cours.

**Allure circuit** : allure moyenne pour le circuit en cours.

**Allure dernier circuit** : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Allure dernière longueur** : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Allure du split** : course à pied. L'allure pour l'intervalle en cours.

**Allure intervalle** : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

**Allure moyenne** : allure moyenne pour l'activité en cours.

**Allure moyenne sur 500 m** : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

**Allure sur 500 m** : l'allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.

**Allure sur 500 m dernier circuit** : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

**Allure sur 500 m pour le circuit** : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

**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 maximale** : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Altitude minimale** : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Arrière** : plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Ascension - Circuit** : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

**Ascension dernier circuit** : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.

**Ascension maximale** : 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.

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

**Avant** : plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Batterie du capteur de vitesse** : état de la batterie d'un capteur de position de plateau.

**Batterie du Di2** : niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.

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

**Cadence** : course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).

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

**Cadence circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence dernier circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Cadence dernier circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

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

**Cadence moyenne** : course à pied. 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** : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.

**Charge** : la charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.

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

**Chronomètre Série** : pour une activité de musculation, le temps passé sur une série.

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

**Combinaison** : combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.

**Condition physique** : le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.

**Constance** : mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.

**Constance sur le circuit** : score de constance global pour le circuit en cours.

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

**Coups** : sports à rames. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

**Coups de rame pour le circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

**Coups pour dernier circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

**Décal. centre de plate-forme** : la répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.

**Décalage centre plate-forme circ.** : la répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.

**Décalage centre plate-forme moy.** : la répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.

**Dénivelé jusqu'au pt de destination** : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est 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 maximale** : 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.



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

**Difficulté** : mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.

**Difficulté du circuit** : score de difficulté global pour le circuit en cours.

**Dist./mouv. pour dernier circuit** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.

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

**Distance/coup dernier circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.

**Distance/coup pour le circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.

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

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

**Distance dernier circuit** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**Distance du prochain split** : course à pied. La distance totale de l'intervalle suivant.

**Distance du split** : course à pied. La distance totale de l'intervalle en cours.

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

**Distance moy. par coup** : sports à rames. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

**Distance moy. par mouvement** : natation. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

**Distance nautique** : distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

**Distance par coup de rame** : sports à rames. La distance parcourue par mouvement.

**Distance par mvt pour le circuit** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.

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

**Distance restante pour le split** : course à pied. La distance restante pour l'intervalle en cours.

**Distance totale estimée** : distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Durée moy. du circuit** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

**Efficacité du pédalage** : mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.

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

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

**Équilibre 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**Équilibre 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**Équilibre 3 s** : moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**Équilibre circuit** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.

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

**Équilibre TCS** : équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.

**Équilibre TCS moyen** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.

**Équilibre TCS pour le circuit** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

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

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

**Étages descendus** : nombre total d'étages descendus dans la journée.

**Étages gravis** : nombre total d'étages gravis dans la journée.

**Étages par minute** : nombre d'étages grimpés par minute.

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

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

**FC %max. dernier circuit** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

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

**FC max pour l'intervalle en cours** : la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

**FC moyenne %Max. intervalle** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

**FC moyenne pour l'intervalle** : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.

**Fluidité du coup de pédale** : mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.

**Fréq. cardiaque dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Fréq. cardiaque moyenne %Max.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

**Fréq. mouv. circ.** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

**Fréq. mouv. dernière longueur** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

**Fréq. mouvement pour l'intervalle** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.

**Fréquence cardia.** : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

**Fréquence cardiaque %Max.** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

**Fréquence cardiaque moyen.** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

**Fréquence coups dernier circuit** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

**Fréquence coups pour circuit** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

**Fréquence des coups** : sports à rames. nombre de mouvements par minute (m/mn).

**Fréquence mouvement** : natation. nombre de mouvements par minute (m/mn).

**Fréquence moy. des coups de rame** : sports à rames. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

**Fréquence mvt d. circuit** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

**Fréquence respiratoire** : votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).

**Globalement en avance/retard** : course à pied. Le temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.

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

**Hémoglobine totale** : estimation de la concentration totale d'hémoglobine musculaire.

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

**Hors parcours** : 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.

**Intensity Factor** : le Intensity Factor™ pour l'activité en cours.

**Jauge ascension/descente totale** : les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

**Jauge d'équilibre TCS** : un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.

**Jauge de FC** : une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.

**JAUGE DE PUISSANCE** : un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.

**Jauge de rapport vertical** : un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

**Jauge de Training Effect** : l'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.

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

**Jauge du temps de contact au sol** : un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).

**Jauge oscillation verticale** : un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.

**Jauge PacePro** : course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.

**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.

**Longueur de foulée** : longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.

**Longueur foulée pour le circuit** : longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.

**Longueur moy. des foulées** : longueur de foulée moyenne pour la session en cours.

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

**Longueurs intervalle** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

**Mouv./Long. pour l'intervalle** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.

**Mouv. pour dernier circuit** : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

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

**Mouvements dernière longueur** : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Mouvements pour le circuit** : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

**Moyenne mouv. par longueur** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.

**Normalized Power** : le Normalized Power™ pour l'activité en cours.

**Normalized Power der. circuit** : Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.

**NP circuit** : la Normalized Power moyenne pour le circuit en cours.

**Oscillation verticale** : nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

**Oscillation verticale circuit** : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.

**Oscillation verticale moyenne** : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.

**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 pendant l'activité en cours.

**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 %.

**Ph. puissance à droite pr circuit** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.

**Phase puiss. gauche moy.** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.

**Phase puissance à gauche** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.

**Phase puissance droite** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.

**Phase puissance gauche circuit** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.

**Phase puissance moy. D** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.

**Pic de phase de puissance gauche** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.

**Pic de phase de puissance moy. D** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.

**Pic phase puiss. droite pour circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.

**Pic phase puissance à droite** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.

**point de destination** : position de votre destination finale.

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

**Pourcentage de batterie restant** : le pourcentage restant de batterie.

**PPP gauche pour le circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.

**PPP moyen à gauche** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.

**Pression ambiante** : pression environnementale non étalonnée.

**Pression barométrique** : la pression environnementale actuellement étalonnée.

**Puis. max. dernier circuit** : puissance maximale pour le dernier circuit réalisé.

**Puissance** : cyclisme. puissance actuelle en watts.

**Puissance** : ski. puissance actuelle en watts. Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

**Puissance 10s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.

**Puissance 30s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.

**Puissance 3s** : moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.

**Puissance circuit** : puissance moyenne pour le circuit en cours.

**Puissance dernier circuit** : puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Puissance max. pour le circuit** : puissance maximale pour le circuit en cours.

**Puissance maximale** : puissance maximale pour l'activité en cours.

**Puissance moyenne** : puissance moyenne pour l'activité en cours.

**Rapports poids/puissance** : puissance actuelle en watts par kilogramme.

**Rapport transmission** : nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.

**Rapport vertical** : ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

**Rapport vertical moyen** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.

**Rapport vertical pour le circuit** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.

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

**Rép.** : pour une activité de musculation, le nombre de répétitions dans une série.

**Répéter tous les** : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

**Réserve de fréq. card. en % moyen** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

**Réserve FC en pourcentage** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

**Stress** : votre niveau d'effort actuel.

**SWOLF circuit** : score SWOLF pour le circuit en cours.

**Swolf intervalle** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

**Swolf moyenne** : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre 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 22](#)). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.

**Swolf pour la dernière longueur** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**SWOLF pour le dernier circuit** : score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.

**Taux plané** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.

**Taux plané à 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.

**Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur temps avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

**Temps assis** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.

**Temps assis sur circuit** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.

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

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

**Temps contact au sol circuit** : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

**Temps d'arrêt** : le temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.

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

**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 contact moy. sol** : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.

**Temps de déplacement** : le temps total en déplacement pour l'activité en cours.

**TEMPS DE NAGE** : le temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.

**Temps de repos** : chrono de la pause en cours (natation en piscine).

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

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

**Temps en danseuse** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.

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

**Temps multisport** : temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.

**Tps en danseuse sur circuit** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.

**Training Effect aérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.

**Training Effect anaérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.

**Training Stress Score** : le Training Stress Score™ pour l'activité en cours.

**Type mouvement dernière longueur** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Type mvt intervalle** : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

**Vit. moy. en déplacement** : vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

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

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

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

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

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

**Vitesse moyenne globale** : la vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.

**Vitesse nautique** : vitesse actuelle en nœuds.

**Vitesse nautique maximale** : la vitesse maximale en nœuds pour l'activité en cours.

**Vitesse nautique moyenne** : la vitesse moyenne en nœuds pour l'activité en cours.

**Vitesses** : plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

**Vitesse vert. vers cible** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**Waypoint de destination** : dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**Widgets coups d'œil** : course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.

**Zone de fréquence 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.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

## 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).



Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	FR-FR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

## Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).



Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	FR-FR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:11:42
Author	cozmyer

## Dimensions et circonférence des roues

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

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

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

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

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	FR-FR
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:25:47
Author	burzinskittu

## Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.



Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.



