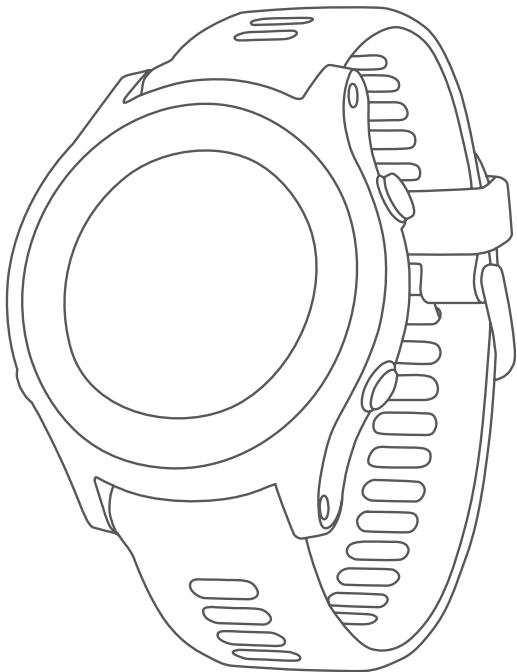


GARMIN[®]



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 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.

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 | | |
| Arrêt d'un entraînement fractionné | 42 | | |
| Utilisation de Virtual Partner® | 43 | | |
| Configuration d'un objectif d'entraînement | 44 | | |
| Annulation d'un objectif d'entraînement | 44 | | |
| Course contre une activité antérieure | 45 | | |
| Entraînement PacePro | 45 | | |
| Création d'un programme PacePro sur votre montre | 46 | | |
| Démarrage d'un programme PacePro | 47 | | |
| Arrêt d'un programme PacePro | 48 | | |
| Records personnels | 48 | | |
| Consultation de vos records personnels | 48 | | |
| Restauration d'un record personnel | 49 | | |
| Suppression d'un record personnel | 49 | | |
| Suppression de tous les records personnels | 50 | | |
| Segments | 50 | | |
| Segments Strava™ | 51 | | |
| Course contre un segment | 51 | | |
| Affichage des détails d'un segment | 52 | | |
| Utilisation du métronome | 53 | | |
| Mode Affichage étendu | 53 | | |
| Définition de votre profil utilisateur | 54 | | |
| Objectifs physiques | 54 | | |
| | | Suivi des activités .. | 59 |
| | | Objectif automatique | 60 |
| | | Utilisation de l'alarme invitant à bouger | 60 |
| | | Suivi du sommeil | 61 |
| | | Utilisation du suivi du sommeil automatique | 61 |
| | | Utilisation du mode Ne pas déranger | 62 |
| | | Minutes intensives | 62 |
| | | Gain de minutes intensives | 63 |
| | | Evénements Garmin Move IQ™ | 63 |
| | | Paramètres du suivi des activités .. | 64 |
| | | Désactivation du suivi des activités .. | 64 |
| | | Suivi de l'hydratation | 65 |
| | | Suivi du cycle menstruel .. | 65 |
| | | Fonctions de fréquence cardiaque .. | 66 |
| | | Fréquence cardiaque au poignet | 66 |
| | | Port de la montre | 67 |
| | | Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes | 68 |
| | | Affichage du widget Fréquence cardiaque | 69 |
| | | Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils | 70 |
| | | Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité .. | 71 |
| | | Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale | 72 |
| | | Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet .. | 72 |

| | | | |
|--|----|--|-----|
| 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 |
| Jauge 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 | Activation et désactivation de la détection d'incident..... | 129 |
| Affichage du widget Body Battery.. | 112 | Démarrage d'une session | |
| Conseils pour améliorer les données de Body Battery..... | 113 | GroupTrack | 130 |
| Fonctions Intelligentes..... | 113 | Astuces pour les sessions | |
| Couplage de votre smartphone avec votre appareil..... | 114 | GroupTrack..... | 131 |
| 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 | | |
| | | | |
| 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 | Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre | 166 |
| Création d'un parcours sur Garmin Connect..... | 149 | Etalonnage manuel de l'accéléromètre | 167 |
| Envoi d'un trajet sur votre appareil..... | 150 | Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre | 167 |
| Affichage des détails d'un parcours..... | 150 | Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option | 168 |
| Création d'un parcours aller-retour | 151 | Entraînement avec des capteurs de puissance | 168 |
| Enregistrement de votre position..... | 151 | Utilisation de commandes électroniques | 169 |
| Modification des positions enregistrées | 152 | Repérage..... | 169 |
| Projection d'un waypoint..... | 152 | Utilisation des commandes de la caméra Varia..... | 170 |
| Navigation vers une destination..... | 153 | tempe..... | 170 |
| 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 | | |
| Etalonnage de l'accéléromètre..... | 166 | | |
| GPS et autres systèmes de positionnement par satellites..... | 186 | | |
| Utilisation du défilement automatique..... | 185 | | |
| Modification des paramètres GPS. | 186 | | |
| Vitesse et distance 3D | 184 | | |
| Activation de l'ascension automatique | 183 | | |
| Activation de l'auto-évaluation | 184 | | |
| 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 |
| Etalonnage manuel du compas.. | 190 |
| Définition de la référence nord... | 191 |
| Paramètres de l'altimètre | 191 |
| Etalonnage 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskitu |

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](#)).

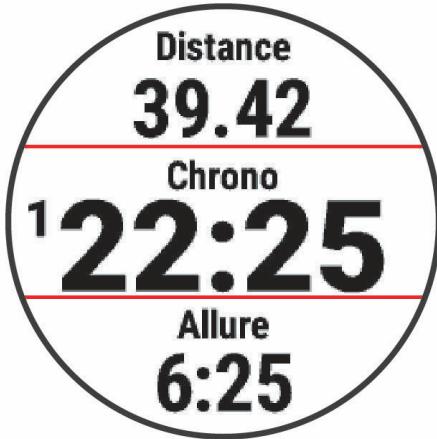
Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités et des métriques sportives, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](#).

| | |
|---------------|---|
| 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 > Crse 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'étalement chaque fois que vous changez de tapis de course.

- 1 Démarrez une activité sur tapis de course ([Démarrage d'une activité, page 6](#)) et courrez 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 étalement de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**. L'appareil vous invite à terminer l'étalement sur tapis de course.
 - Pour étalement manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalement, 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.
- Selectionner **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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 Patiencez 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 étalonner la distance.

- 12 Lorsque vous avez terminé de courir, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Recording a Track Run |
| Identifier | 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 établir 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 |
| Identifier | 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](#)).

- Sélectionnez **START > Ultrafond**.
- Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- Commencez à courir.
- 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](#)).
- Lorsque vous avez récupéré, sélectionnez  pour recommencer à courir.
- 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 | burzinskititu |

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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-B706-6ED0957E5BBB |
| 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 |
| Identifier | 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 (Entraînements avec le journal d'entraînement, page 25) |

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Swimming Activities |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 incrémentations de distance sont basées sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
 - 5 Sélectionnez une option :
 - Pour débuter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
 - Pour débuter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

| | |
|---------------|---|
| Title | Skiing and Winter Sports |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 téléski. 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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).

| | |
|---------------|---|
| Title | Playing Golf |
| Identifier | 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

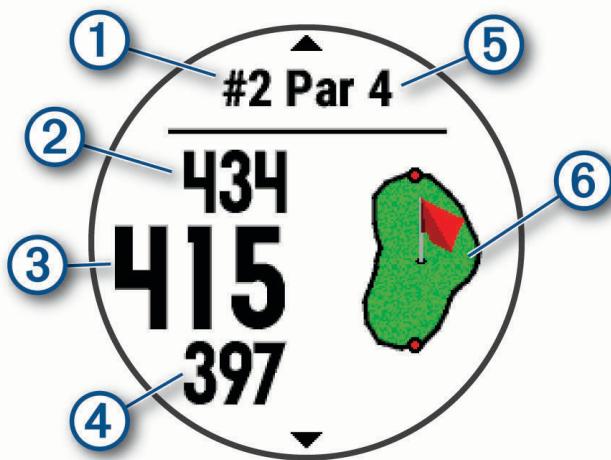
Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger l'appareil ([Chargement de l'appareil](#), page 205).

- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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).

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Golf Odometer |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 Sélectionnez une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect.
- Rendez-vous sur 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 Entrer le nombre de secondes.

| | |
|---------------|---|
| Title | About the Training Calendar |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 modifiez.

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing an Interval Workout |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 débuter 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 |
| Identifier | 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.

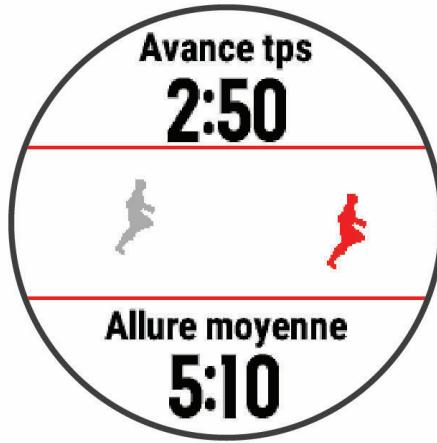
| | |
|---------------|---|
| Title | Using Virtual Partner |
| Identifier | GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6 |
| Language | FR-FR |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to reflect UI flow for other activity settings. |
| Status | Released |
| Last Modified | 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'égaler.

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 (*Démarrage 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 |
| Identifier | 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.
- 6 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.

7 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

| | |
|---------------|---|
| Title | Cancelling a Training Target |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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

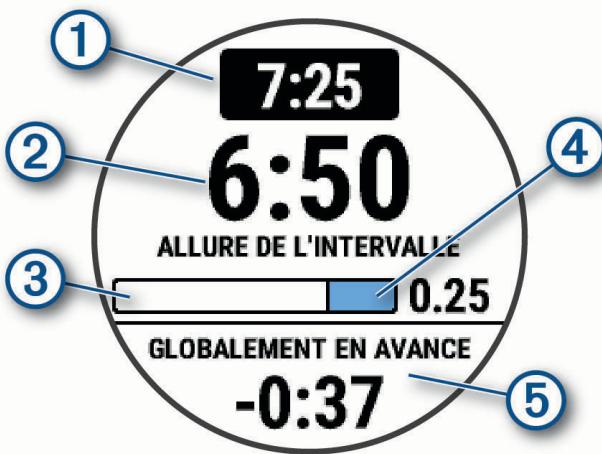
Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours ([Création et suivi d'un parcours sur votre appareil, page 149](#)).

- 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.
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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'égaler 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 |
| Identifier | 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.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Racing a Segment(multi) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 cardiaque..**
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 anaérobique et musculaire, puissance augmentée |

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Your Power Zones |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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  enfoncee 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 |
| Identifier | 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.

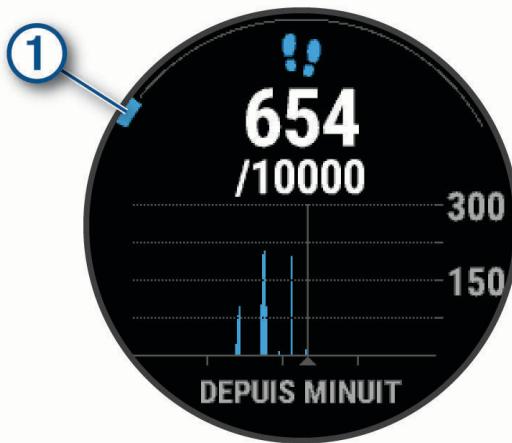
Le nombre total de pas durant la journée apparaît dans le widget de décompte des pas. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

| | |
|---------------|---|
| Title | Auto Goal |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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
- Prédictions 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 |
| Identifier | 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-fréquencemètres 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. REMARQUE : le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de l'appareil. |

| | |
|---------------|--|
| Title | Wrist-based Heart Rate |
| Identifier | 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 |

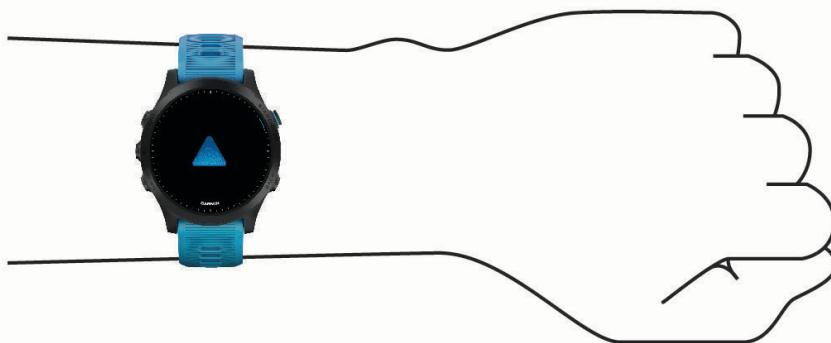
Port de la montre

⚠ 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.

- 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.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site 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 débuter votre activité.
- Echauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

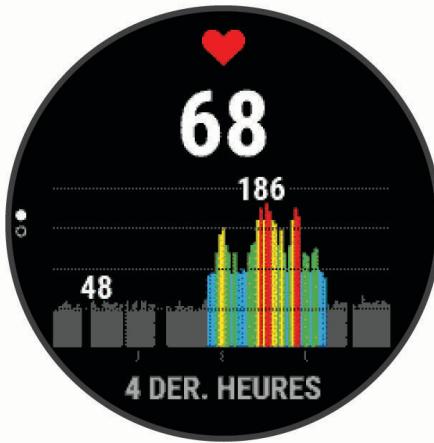
REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- 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

- 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*).
- 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.



- 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 | burzinskititu |

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 varid 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 (*Démarrage 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 Coupez 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129 |
| Language | FR-FR |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update options varid 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 couplez 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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

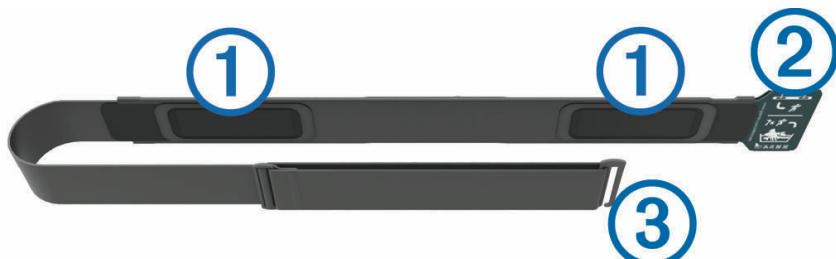
L'appareil peut enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation ([Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 73](#)).

| | |
|---------------|--|
| 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 |

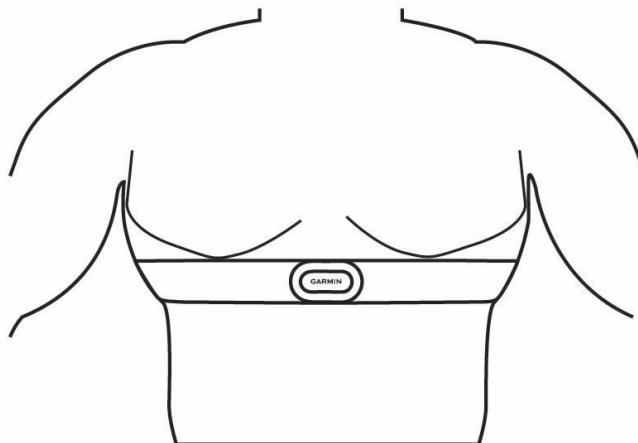
Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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.

- 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 |
| Identifier | 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 **Étalonnez automatiquement**.

L'accessoire HRM-Pro s'étalonnera 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 |
| Identifier | 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 montreForerunner ([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 **Étalonnez 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'étalement**.

REMARQUE : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonnez 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 | burzinskittitu |

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |

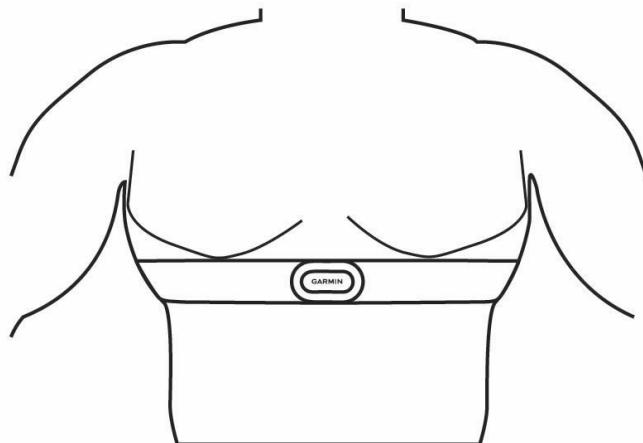
Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskittu |

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.

Équilibre 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.

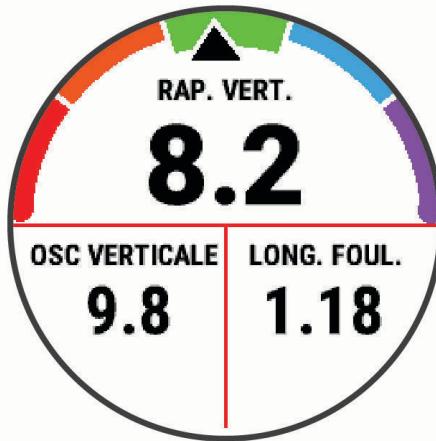
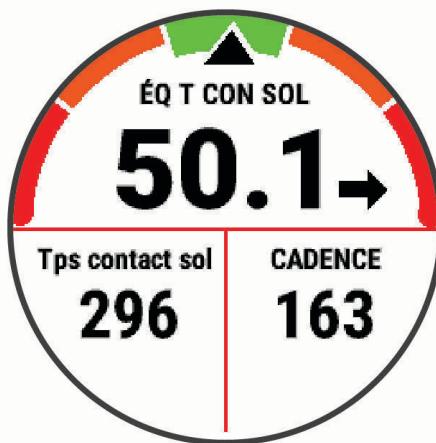
| | |
|---------------|--|
| Title | Training with Running Dynamics |
| Identifier | GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9 |
| Language | FR-FR |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles |
| Status | Released |
| Last Modified | 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/ 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, couplez-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/.

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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.

| | |
|---------------|---|
| Title | Getting Your VO2 Max. Estimate (running) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |

Accimatation 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 accimatation 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 anaérobique. 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.

| | |
|---------------|---|
| Title | Performance Condition |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159 |
| Language | FR-FR |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Per FR645 FRM96 feedback - VO2 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.



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 |
| Identifier | 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/.



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 acclimatez 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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/discard. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:20:48 |
| Author | mcdanielm |

Fréquence cardiaque de récupération

Si 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 |
| Identifier | 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 |

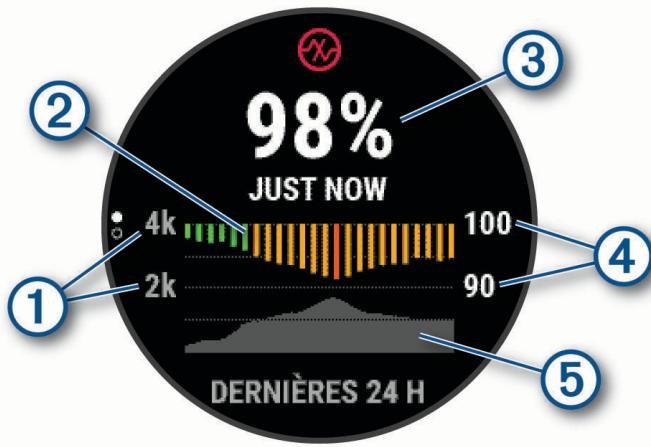
Oxymètre de pouls

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.



- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |

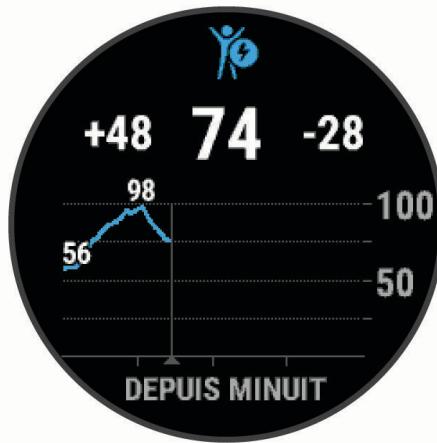
Affichage du widget Body Battery

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.

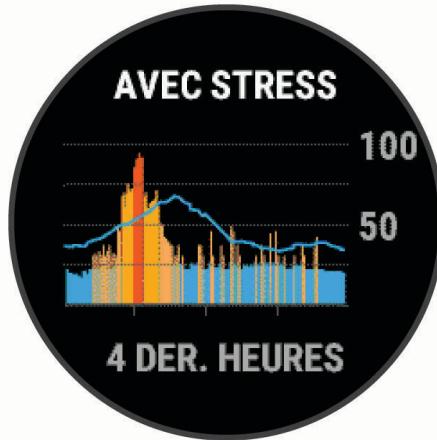
REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 172*).

- 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 |
| Identifier | 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.
- 4 ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton **UP** enfoncé et sélectionner **Paramètres > Téléphone > Coupler un téléphone** pour activer manuellement le mode couplage.
- Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous couplez 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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 | burzinskititu |

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) |
| Identifier | 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 gravis : enregistre les étages que vous avez gravis 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 gravis, 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 |
| Identifier | 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 couplez 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 |
| Identifier | 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 gravis, les pas, les calories brûlées et bien plus encore. Vous pouvez sélectionner START pour afficher des métriques supplémentaires.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing the Controls Menu |
| Identifier | GUID-8BAAB36-828E-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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 cadrants 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 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.

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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB |
| 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'aide

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Sécurité et suivi > Détection incident**.
- 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 Coupez 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) |
| Identifier | 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.
- Coupez 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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/.

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.

Ecoutez des chansons et des artistes que vous aimez ou laissez Spotify prendre des décisions pour vous divertir.

| | |
|---------------|---|
| Title | Downloading Audio Content from Spotify |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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](#)).

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](#).

- 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**.
- 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.

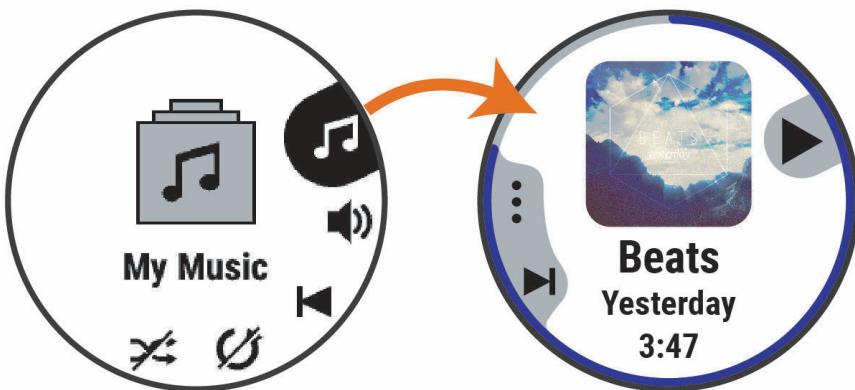
| | |
|---------------|---|
| Title | Listening to Music |
| Identifier | GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B |
| Language | FR-FR |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating to remove the word widget and include choosing a playlist. |
| Status | Released |
| Last 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 (*Branchemet 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 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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, ou vous rendre sur 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 |
| Identifier | 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.
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.

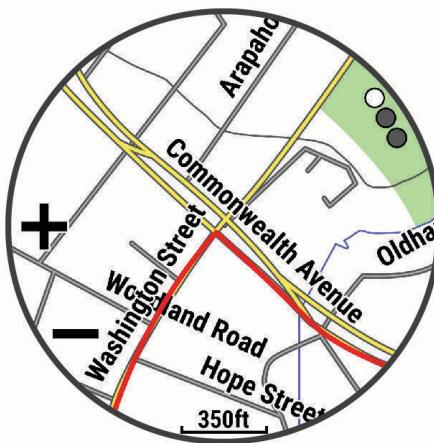
- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 ([Envoyer d'un trajet sur votre appareil, page 150](#)).

| | |
|---------------|--|
| Title | Sending a Course to Your Device |
| Identifier | 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 **Entraînements > 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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. waypt** 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. waypt**.
- 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |

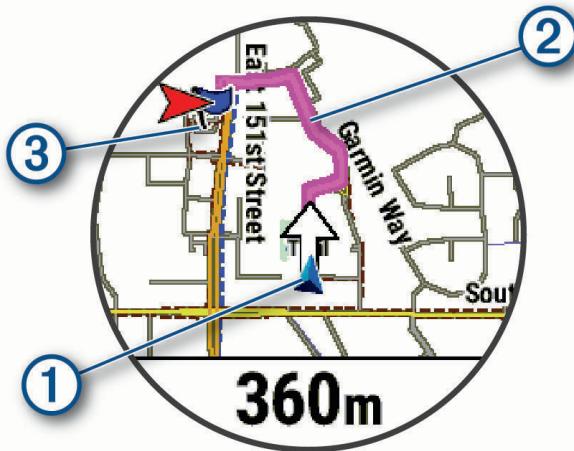
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |

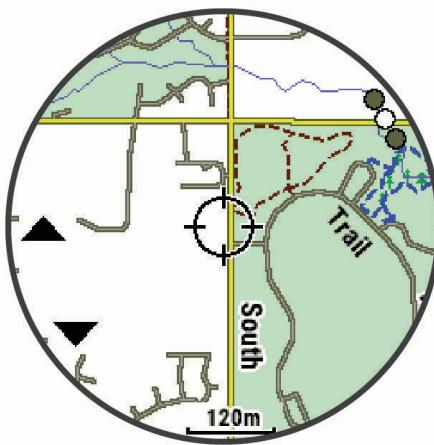
Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position

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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 abberation 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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

- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Navigation > Écrans de données**.
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.

| | |
|---------------|--|
| Title | Pairing Your Wireless Sensors |
| Identifier | 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.

- Si vous couplez 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.
- 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.
- Maintenez enfoncé .
- Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |

Etalonnage de l'accéléromètre

L'etalonnage 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 |
| Identifier | 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'etalonnage 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'etalonnage de l'accéléromètre se met alors à jour en fonction des données enregistrées. Normalement, si votre façon de courir de change pas, vous ne devriez pas avoir à réétalonner votre accéléromètre.

| | |
|---------------|--|
| Title | Calibrating Your Foot Pod Manually |
| Identifier | 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 |

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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Facteur étalement > Définir la valeur**.
- 5 Réglez le facteur d'étalement :
 - Augmentez le facteur d'étalement si votre distance est trop courte.
 - Réduisez le facteur d'étalement si votre distance est trop longue.

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Foot Pod Speed and Distance |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 ([Démarrage d'une activité, page 6](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Training with Power Meters - OM |
| Identifier | 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](#) 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 | burzinskiiitu |

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 tempe www.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 |
| Identifier | 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](#)).

Métronomie : 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 température du mode d'économie d'énergie pour l'activité ([Paramètres de température 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 - Changement 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 propos des zones de fréquence cardiaque, page 55 et Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 57 . |
| 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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.
 - 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).
- REMARQUE :** cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

| | |
|---------------|--|
| 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.
- 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.

- 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 cadrants 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 cadrants 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**.

Étalonneur : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas (*Etalonnage 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 |

Etalonnage 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 > Étalonneur > 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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'étailler manuellement l'altimètre.

Étalonnage automatique : permet de lancer l'étaillonage 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) |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonner automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étolonner 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 |
| Identifier | 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'étonnner 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 |
| Identifier | 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 | burzinskititu |

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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AE8B8F |
| 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 cou cher 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 Coupez 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 |
| 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 ¹ |
| 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 |

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Specifications - HRM Pro |
| Identifier | 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 ² |
| 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) |
| Identifier | 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 ² |

²L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

| | |
|---------------|---|
| Title | Device Care - watch |
| Identifier | 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

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

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

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

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

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

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 irrémédiables.

| | |
|---------------|---|
| Title | Cleaning the Watch |
| Identifier | 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.

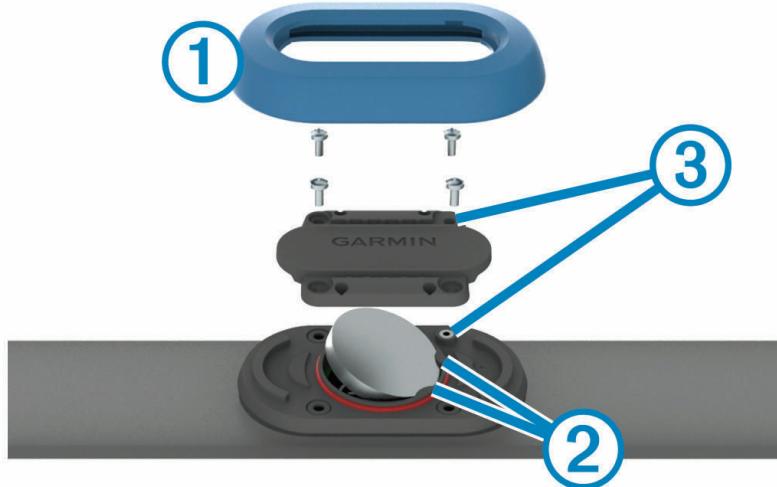
Après le nettoyage, laissez sécher la montre entièrement.

ASTUCE : pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/fitandcare.

| | |
|---------------|---|
| 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.



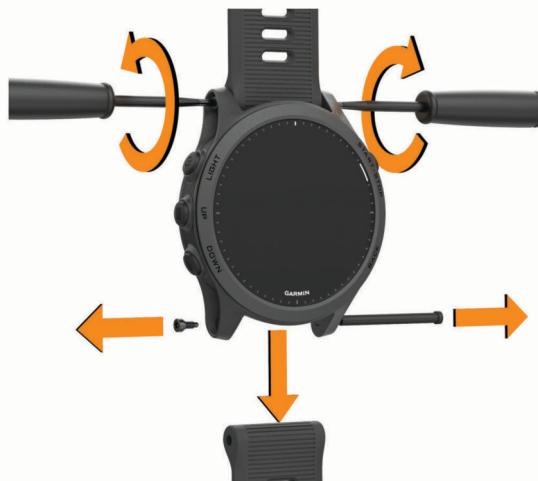
- 4 Patientez pendant 30 secondes.
 - 5 Insérez la nouvelle pile sous les deux ergots en plastique ② en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
Le joint torique doit rester autour du bord extérieur de l'anneau bombé en plastique.
 - 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 Replacez 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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). 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 |
| Identifier | 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.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

| | |
|---------------|--|
| Title | Getting More Information |
| Identifier | 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 pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site 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.

Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

| | |
|---------------|--|
| Title | Activity Tracking (disclaimer) |
| Identifier | 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.

| | |
|---------------|---|
| Title | My daily step count does not appear |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.

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 |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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) |
| Identifier | 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 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) |
| Identifier | 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 trottéeuse (*Personnalisation du cadran de montre*, page 189).

| | |
|---------------|---|
| Title | The temperature reading is not accurate |
| Identifier | GUID-6E06604B-869D-4F27-9BDD-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? |
| Identifier | 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? |
| Identifier | 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 |
| Identifier | 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.

Desccente 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 Po-wer 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 temp 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 arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

Temps 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 déplacmnt : 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 noeuds.

Vitesse nautique maximale : la vitesse maximale en noeuds pour l'activité en cours.

Vitesse nautique moyenne : la vitesse moyenne en noeuds 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.

| | |
|---------------|---|
| 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 | De 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.

support.garmin.com

