

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **MANUEL D'UTILISATION DE L'APPAREIL VÍVOFIT<sup>®</sup>**

---

**Manuel d'utilisation**

© 2014 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, et vivofit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, et USB ANT Stick™ 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.

App Store™ est une marque de service d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Google Play™ est une marque commerciale de Google Inc. Mac® est une marque commerciale d'Apple Inc, déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

# Table des matières

<b>Manuel d'utilisation de l'appareil vívofit.....</b>	<b>1</b>
Introduction .....	1
Mise en route .....	1
Téléchargement du logiciel .....	1
Téléchargement de l'application mobile .....	1
Envoi de données vers votre ordinateur .....	1
Couplage de l'appareil avec plusieurs ordinateurs .....	1
Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect	
Mobile .....	1
Couplage de plusieurs appareils portables .....	1
Port de l'appareil .....	2
Icônes .....	2
Objectif automatique .....	2
Barre d'activité .....	2
Historique .....	2
Suivi du sommeil .....	2
Utilisation du suivi du sommeil .....	2
Garmin Connect .....	2
Paramètres de l'appareil .....	3
Moniteur de fréquence cardiaque ANT+ .....	3
Installation du moniteur de fréquence cardiaque .....	3
Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque	
ANT+ .....	3
A propos des zones de fréquence cardiaque .....	4
Objectifs physiques .....	4
Informations sur l'appareil .....	4
Caractéristiques techniques de la vívofit.....	4
Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque .....	4
Piles remplaçables par l'utilisateur .....	4
Remplacement des piles de l'appareil vívofit.....	4
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence	
cardiaque .....	4
Entretien du .....	5
Nettoyage de l'appareil .....	5
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque .....	5
Dépannage .....	5
Mon appareil ne veut pas s'allumer .....	5
Je n'ai pas d'ordinateur ni d'appareil portable .....	5
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte .....	5
Mise sous tension de l'appareil .....	5
Remplacement du bracelet .....	5
Mise à jour du logiciel .....	6
Annexe .....	6
Calcul des zones de fréquence cardiaque .....	6
Contrat de licence du logiciel .....	6
Garantie limitée .....	6
<b>Index .....</b>	<b>8</b>



# Manuel d'utilisation de l'appareil vívofit

## 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.

## Mise en route

Pour tirer pleinement parti de votre appareil vívofit, Garmin® vous recommande de le configurer à l'aide de votre ordinateur ou d'un appareil portable compatible.

- 1 Rendez-vous sur le site [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Sélectionnez une option :
  - Si vous utilisez un ordinateur pour configurer l'appareil, branchez la clé sans fil USB ANT Stick™ sur un port USB disponible et téléchargez et installez le logiciel de configuration Garmin Express™ ([Téléchargement du logiciel, page 1](#)).
  - Si vous utilisez un appareil portable pour configurer votre appareil, installez et ouvrez l'application Garmin Connect™ Mobile ([Téléchargement de l'application mobile, page 1](#)).
- 3 Appuyez sur la touche de l'appareil ① pour allumer l'appareil.



Quand vous allumez l'appareil pour la première fois, il est en mode couplage. Si votre appareil n'est pas en mode couplage quand vous l'allumez, vous devez maintenir le bouton de l'appareil enfoncé jusqu'à ce que PAIR apparaisse.

**REMARQUE :** tant que vous n'avez pas couplé votre appareil ni finalisé la configuration, l'appareil a une fonctionnalité limitée.

- 4 Suivez les instructions à l'écran de l'ordinateur ou de l'appareil portable pour coupler votre appareil vívofit et finaliser la procédure de configuration.
- 5 Synchronisez le nombre de vos pas avec votre compte Garmin Connect ([Envoi de données vers votre ordinateur, page 1](#)) ([Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 1](#)).

## Téléchargement du logiciel

- 1 Sur votre ordinateur, rendez-vous sur [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Sélectionnez une option :
  - Si vous utilisez un système d'exploitation Windows®, sélectionnez **Télécharger pour Windows** et suivez les instructions à l'écran.
  - Si vous utilisez un système d'exploitation Mac®, sélectionnez **Télécharger pour Mac** et suivez les instructions à l'écran.

## Téléchargement de l'application mobile

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect Mobile pour le couplage de votre appareil vívofit et pour finaliser la procédure de configuration. Ainsi, vous pourrez partager et analyser des données et télécharger des mises à jour logicielles depuis votre appareil portable. Contrairement à d'autres appareils Bluetooth®,

qui sont couplés à partir des paramètres Bluetooth sur votre appareil portable, votre appareil vívofit doit être couplé directement par le biais de l'application Garmin Connect Mobile.

**REMARQUE :** votre appareil portable doit prendre en charge le Bluetooth Smart pour être couplé avec votre appareil vívofit et synchroniser des données. Consultez le site [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité.

- 1 A partir de votre appareil portable, rendez-vous sur [www.GarminConnect.com/vivofit](#).
- 2 Sélectionnez le bouton App Store™ ou le bouton Google Play™, puis suivez les instructions apparaissant à l'écran.

## Envoi de données vers votre ordinateur

Avant d'envoyer des données vers votre ordinateur, vous devez brancher la clé USB ANT Stick sur un port USB disponible et télécharger le logiciel de configuration Garmin Express ([Téléchargement du logiciel, page 1](#)).

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de l'ordinateur.
- 2 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher SYNC.
- 3 Consultez vos données sur Garmin Connect.

## Couplage de l'appareil avec plusieurs ordinateurs

Vous avez la possibilité de coupler votre appareil vívofit avec plusieurs ordinateurs. Par exemple, vous pouvez coupler votre appareil vívofit avec votre ordinateur familial et votre ordinateur professionnel. Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

- 1 Branchez la clé USB ANT Stick sur le port USB d'un ordinateur.
- 2 Téléchargez le logiciel de configuration Garmin Express pour Windows ou Mac ([Téléchargement du logiciel, page 1](#)).
- 3 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé jusqu'à afficher PAIR.
- 4 Suivez les instructions à l'écran de votre ordinateur pour coupler votre appareil vívofit et finaliser la procédure de configuration.
- 5 Si nécessaire, répétez les étapes 1 à 4 pour chaque ordinateur supplémentaire.

## Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

Synchronisez régulièrement vos données afin de suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Rapprochez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de l'appareil portable.
- 2 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé jusqu'à afficher SYNC.
- 3 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

## Couplage de plusieurs appareils portables

Vous avez la possibilité de coupler votre appareil vívofit avec plusieurs appareils portables. Par exemple, vous pouvez coupler votre appareil vívofit avec un smartphone ou une tablette.

- 1 Installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile sur votre appareil portable ([Téléchargement de l'application mobile, page 1](#)).
- 2 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher PAIR.
- 3 Suivez les instructions à l'écran de votre appareil portable pour coupler votre appareil vívofit et finaliser la procédure de configuration.

- 4** Si nécessaire, répétez les étapes 1 à 3 pour chaque appareil portable supplémentaire.

## Port de l'appareil

**ASTUCE :** votre appareil est vendu avec un crochet que vous pouvez placer au niveau de l'attache du bracelet.

- 1 Choisissez le bracelet qui convient le mieux à votre poignet (*Remplacement du bracelet*, page 5).
- 2 Assurez-vous que les taquets de l'attache sont complètement insérés dans le bracelet.

Quand les deux taquets sont complètement insérés, l'appareil est fermement attaché à votre poignet.

- 3 Faites glisser le crochet sur l'attache (facultatif).

Le crochet est une petite boucle conçue pour être placée sur les deux extrémités du bracelet et de l'attache. Il permet de bien fixer le bracelet.



- 4 Portez l'appareil toute la journée (*Utilisation du suivi du sommeil*, page 2).

## Icônes

Des icônes apparaissent au bas de l'écran. Chacune d'entre elles représente une fonction différente. Vous pouvez sélectionner la touche de l'appareil pour faire défiler les différentes fonctionnalités.

	Nombre total de pas effectués dans la journée.
	Nombre de pas restants pour atteindre votre objectif de pas quotidiens. L'appareil interprète votre condition et suggère un nouvel objectif tous les matins.
	Distance parcourue en kilomètres ou en miles pour le jour en cours.
	Nombre total de calories brûlées pour le jour en cours, y compris les calories au repos et les calories actives.
	Heure et date actuelles basées sur votre position. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous synchronisez votre appareil avec un ordinateur ou un appareil portable.
	Votre fréquence cardiaque actuelle et votre zone de fréquence cardiaque mesurées à partir d'un moniteur de fréquence cardiaque couplé.

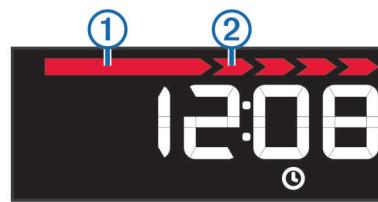
## Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Quand vous vous déplacez pendant la journée, l'appareil compte le nombre de pas restants jusqu'à l'accomplissement de votre objectif quotidien. Quand vous atteignez cet objectif, l'appareil affiche GOAL+ et commence à compter le nombre de pas effectués après l'accomplissement de l'objectif quotidien.

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.

## Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir des conséquences néfastes sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité ① apparaît. Des segments ② apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



Vous pouvez réinitialiser la barre d'activité en marchant quelques instants.

## Historique

Votre appareil enregistre le nombre de pas que vous effectuez quotidiennement, les calories brûlées, des statistiques sur le sommeil et des informations de capteur ANT+® (en option). Cet historique peut être envoyé vers votre compte Garmin Connect.

Votre appareil conserve vos données d'activité physique pendant une durée maximale de 3 semaines.

**REMARQUE :** lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, la période de stockage de vos données est nettement plus courte (12 jours environ).

Lorsque l'espace de stockage de données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour faire de la place pour les nouvelles données.

## Suivi du sommeil

L'appareil enregistre vos mouvements lorsque vous dormez. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

## Utilisation du suivi du sommeil

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

- 1 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher SLEEP.
- 2 A votre réveil, maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour quitter le mode sommeil.

**REMARQUE :** si vous oubliez de passer l'appareil en mode sommeil, vous pouvez saisir manuellement vos heures de sommeil et d'éveil dans votre compte Garmin Connect afin de récupérer vos statistiques de sommeil.

## Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur votre compte 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 marches, vos sorties à vélo, vos activités de natation, de randonnée et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous couplez votre appareil avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ou en vous rendant sur [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).

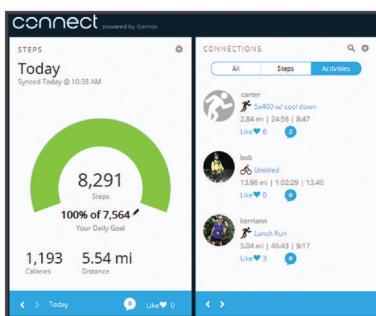
**Suivi de votre progression :** vous pouvez suivre vos pas quotidiens, participer à une rencontre sportive amicale avec vos contacts et réaliser vos objectifs.

**Enregistrement de vos activités :** après avoir terminé et enregistré une activité chronométrée avec votre appareil, 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, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, ainsi que d'autres rapports personnalisables.

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



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

**Gestion de vos paramètres :** vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

### Paramètres de l'appareil

Vous pouvez personnaliser les paramètres de l'appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect. A partir du widget Appareils, sélectionnez Paramètres de l'appareil.

**Format d'heure :** permet de définir si vous souhaitez que l'heure soit affichée au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.

**Unités :** permet de définir si vous souhaitez que la distance parcourue soit affichée au format kilomètres ou miles sur l'appareil.

**Ecrans visibles :** permet de configurer les écrans qui apparaissent sur l'appareil.

**Objectif automatique :** permet que votre appareil détermine automatiquement votre objectif en nombre de pas.

**REMARQUE :** lorsque vous désactivez cette fonction, vous devez saisir votre objectif de pas manuellement.

**Longueur de pas personnalisée :** permet à l'appareil de calculer plus précisément la distance parcourue suivant votre longueur de pas personnalisée.

**Fréquence cardiaque :** permet d'estimer votre fréquence cardiaque maximale et de déterminer des zones de fréquence cardiaque personnalisées.

### Moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

### Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

**REMARQUE :** l'appareil peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre du module, à l'endroit où il entre en contact avec la peau.

#### AVIS

N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.

N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire.

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

**1** Poussez une languette **①** de la sangle dans la fente **②** du module du moniteur de fréquence cardiaque.

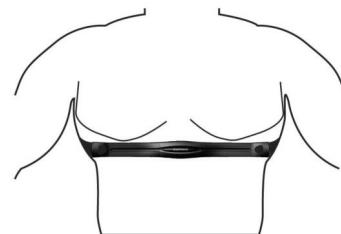


**2** Abaissez la languette.

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



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



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

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

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

### Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Pour coupler votre moniteur de fréquence cardiaque, vous devez activer l'écran de données Fréquence cardiaque sur votre appareil vívofit. Pour plus d'informations sur la personnalisation des écrans de l'appareil, voir [Paramètres de l'appareil, page 3](#).

**REMARQUE :** si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, l'écran de données Fréquence cardiaque est déjà activé et le moniteur de fréquence cardiaque déjà couplé.

**1** Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.

**2** Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

**REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

**3** Appuyez sur la touche de l'appareil jusqu'à afficher **HEART**.

Quand le capteur est couplé avec votre appareil, votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque apparaissent.

### Arrêt d'une activité de fréquence cardiaque

Votre appareil crée et enregistre une activité physique lorsqu'il reçoit des données de fréquence cardiaque, qui peuvent être envoyées sur votre compte Garmin Connect.

Maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour arrêter l'enregistrement des données de fréquence cardiaque.

L'appareil affiche **HEART OFF**.

## A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 6](#)) 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.

## Informations sur l'appareil

### Caractéristiques techniques de la vívofit

Type de pile	Deux piles CR1632 remplaçables par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Plus d'un an.
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 60 °C (de 14 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>

### Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

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

## Piles remplaçables par l'utilisateur

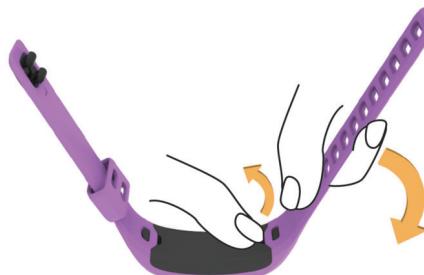
### AVERTISSEMENT

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.

## Remplacement des piles de l'appareil vívofit

Avant de pouvoir remplacer les piles de l'appareil, vous devez avoir à disposition deux piles CR1632.

- 1 Retirez le module du bracelet.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'avant du module.

- 3 Retirez le cache et les piles.



- 4 Appliquez une petite couche de vaseline de chaque côté des nouvelles piles à l'aide d'un coton-tige humide.

- 5 Introduisez les nouvelles piles.

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

- 6 Remettez en place le cache et les quatre vis.

- 7 Serrez bien les quatre vis uniformément.

- 8 Insérez le module dans le bracelet.

Le bouton de l'appareil sur le module doit être aligné avec celui du bracelet.



## Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

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

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

<sup>2</sup> L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



- 2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (la flèche doit pointer sur la position **OPEN**).
- 3 Retirez le cache et la pile.
- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

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

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

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

## 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.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

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.

### Nettoyage de l'appareil

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

### Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

### AVIS

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

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
  - Nettoyez la sangle à la main de façon ponctuelle, à l'aide d'un peu de détergent non abrasif comme du liquide vaisselle.
- REMARQUE :** l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.
- N'utilisez pas de sèche-linge.

- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.

## Dépannage

### Mon appareil ne veut pas s'allumer

Si votre appareil ne s'allume plus, vous devez peut-être remplacer les piles.

Reportez-vous à la section *Remplacement des piles de l'appareil vívofit*, page 4.

### Je n'ai pas d'ordinateur ni d'appareil portable

Vous pouvez allumer l'appareil et l'utiliser avec ses fonctionnalités limitées tant que vous n'avez pas effectué la procédure de configuration sur un ordinateur ou un appareil portable. Avant la configuration, vous pouvez uniquement utiliser les fonctions de calcul du nombre de pas, d'objectif automatique, la barre d'activité et le moniteur de fréquence cardiaque (si vendu avec votre appareil). Votre appareil réinitialise le nombre de pas une fois par jour. L'appareil tente de réinitialiser le nombre de pas quand vous dormez, en fonction de votre niveau d'inactivité enregistré le premier jour d'utilisation. L'appareil n'enregistre aucune donnée d'historique tant que la configuration n'est pas effectuée.

Configurez l'appareil sur un ordinateur ou un appareil portable compatible (*Mise en route*, page 1) pour profiter des autres fonctionnalités de l'appareil.

**REMARQUE :** la configuration n'a lieu qu'une seule fois et vous permet de bénéficier de toutes les fonctionnalités disponibles de l'appareil.

### Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous synchronisez votre appareil avec un ordinateur ou un appareil portable. Vous devez synchroniser votre appareil pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire, et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Vérifiez que votre ordinateur ou appareil portable affiche l'heure locale correcte.
- 2 Sélectionnez une option :
  - Synchronisez votre appareil avec un ordinateur (*Envoy de données vers votre ordinateur*, page 1).
  - Synchronisez votre appareil avec un périphérique mobile (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile*, page 1).

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

### Mise sous tension de l'appareil

Sélectionnez la touche de l'appareil ①.



### Remplacement du bracelet

- 1 Retirez le module du bracelet.



- 2 Insérez le module dans le bracelet de remplacement.

Le bouton de l'appareil sur le module doit être aligné avec celui du bracelet.



## Mise à jour du logiciel

Lorsqu'une mise à jour logicielle est disponible, votre appareil la télécharge automatiquement lorsque vous le synchronisez avec votre compte Garmin Connect.

Un compteur s'affiche pendant la mise à jour. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

## Annexe

### Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

### Contrat de licence du logiciel

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

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

Vous reconnaissiez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissiez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou

transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

### Garantie limitée

LA PRÉSENTE GARANTIE VOUS OCTROIE DES DROITS PARTICULIERS ET VOUS BÉNÉFICIEZ PEUT-ÊTRE D'AUTRES DROITS QUI PEUVENT VARIER D'UN ÉTAT, PAYS, OU PROVINCE À L'AUTRE. GARMIN N'EXCLUT PAS, NI NE LIMITE OU SUSPEND, LES AUTRES DROITS LÉGAUX DONT VOUS BÉNÉFICIEZ EN VERTU DU DROIT DE VOTRE ÉTAT, PAYS OU PROVINCE. POUR BIEN COMPRENDRE VOS DROITS, CONSULTEZ LE DROIT APPLICABLE DANS VOTRE ÉTAT, PAYS OU PROVINCE.

Les produits non aéronautiques sont garantis contre tout défaut de matériel et de fabrication pendant un an à compter de leur date d'achat. Durant cette période, Garmin pourra, à son entière discrétion, réparer ou remplacer tout composant qui s'avérerait défectueux dans le cadre d'un usage normal. Ce type de réparation ou de remplacement ne sera pas facturé au client, qu'il s'agisse des composants ou de la main-d'œuvre, à condition que le client prenne en charge les frais de port. La présente garantie limitée ne couvre pas : (i) les dommages esthétiques, tels que les éraflures, les rayures et les bosses ; (ii) les consommables, comme les piles, à moins que le dommage ne soit dû à un défaut matériel ou de fabrication ; (iii) les dommages provoqués par un accident, une utilisation abusive, une mauvaise utilisation, l'eau, une inondation, un incendie ou toute autre catastrophe naturelle ou cause extérieure ; (iv) les dommages provoqués par des fournisseurs de services non agréés par Garmin ; ou (v) les dommages sur un produit ayant été modifié sans l'autorisation écrite de Garmin ; ou (vi) les dommages sur un produit raccordé à des câbles d'alimentation et/ou des câbles de données non fournis par Garmin. En outre, Garmin se réserve le droit de refuser toute demande de service sous garantie relative à un produit ou service obtenu et/ou utilisé en violation des lois de tout pays. Les produits de navigation Garmin constituent uniquement une aide à la navigation et ne doivent pas être utilisés à des fins exigeant l'évaluation précise de la direction, de la distance, de la position ou de la topographie. Garmin n'offre aucune garantie quant à l'exactitude ou à l'exhaustivité des données cartographiques.

La présente garantie limitée ne couvre pas, et Garmin n'est pas responsable de, toute dégradation des performances d'un produit de navigation Garmin si celui-ci a été utilisé près d'un appareil portable ou de tout autre appareil utilisant un réseau terrestre à large bande fonctionnant sur des fréquences proches de celles utilisées par tout système de positionnement par satellites (GNSS), comme le GPS. L'utilisation de tels appareils peut altérer la réception des signaux GNSS.

DANS LES LIMITES PRÉVUES PAR LA LOI, LES GARANTIES ET RECOURS CONTENUS DANS LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT, ET GARMIN EXCLUT EXPLICITEMENT, TOUTE AUTRE GARANTIE ET RECOURS EXPRÉS, IMPLICITES, LÉGAL OU AUTRES, Y COMPRIS, MAIS DE MANIÈRE NON LIMITATIVE, TOUTE GARANTIE IMPLICITE MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, TOUT RECOURS LÉGAL OU AUTRES. LA PRÉSENTE GARANTIE VOUS OCTROIE DES DROITS PARTICULIERS ET VOUS BÉNÉFICIEZ PEUT-ÊTRE D'AUTRES DROITS QUI PEUVENT VARIER D'UN ÉTAT OU PAYS À UN AUTRE. SI LES GARANTIES IMPLICITES NE PEUVENT PAS ÊTRE EXCLUES EN VERTU DU DROIT DE VOTRE ÉTAT OU PAYS, ALORS LESDITES GARANTIES SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE LIMITÉE. CERTAINS ÉTATS, PAYS ET PROVINCES INTERDISANT LA RESTRICTION DE LA DURÉE D'UNE

**GARANTIE IMPLICITE, LES RESTRICTIONS SUSMENTIONNÉES PEUVENT NE PAS VOUS CONCERNER.**  
EN AUCUN CAS, LA SOCIÉTÉ GARMIN NE SAURAIT ÊTRE TENUE POUR RESPONSABLE EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE DE TOUT DOMMAGE ACCESSOIRE, SPÉCIAL, INDIRECT OU CONSÉCUTIF RÉSULTANT DE L'UTILISATION, DE LA MAUVAISE UTILISATION OU DE L'IMPOSSIBILITÉ D'UTILISER CE PRODUIT, OU RÉSULTANT DE DÉFAUTS DU PRODUIT. CERTAINS ÉTATS, PAYS ET PROVINCES INTERDISANT L'EXCLUSION OU LA RESTRICTION DES DOMMAGES PARTICULIERS OU ACCESSOIRES, LES RESTRICTIONS SUSMENTIONNÉES PEUVENT NE PAS VOUS CONCERNER.

Si, pendant la durée de la garantie, vous faites une demande de services de garantie conformément à la présente Garantie limitée, Garmin peut, à sa discrétion : (i) réparer l'appareil à l'aide de pièces neuves ou déjà utilisées, si celles-ci remplissent les critères de qualité de Garmin, (ii) remplacer l'appareil par un appareil neuf ou par un appareil remis à neuf qui remplit les critères de qualité de Garmin ou (iii) rembourser l'appareil au prix où vous l'avez acheté. CE TYPE DE RECOEUR SERA VOTRE RECOEUR UNIQUE ET EXCLUSIF POUR TOUTE RUPTURE DE GARANTIE. Les appareils réparés ou remplacés bénéficient d'une garantie de 90 jours. Si l'unité envoyée est toujours couverte par la garantie d'origine, cette nouvelle garantie dure 90 jours ou jusqu'à la fin de la période de garantie d'origine qui est d'un an ; la période ayant la date de fin la plus éloignée prévaut.

Avant de demander des services de garantie, merci de consulter les ressources d'aide en ligne disponibles sur [support.garmin.com](http://support.garmin.com). Si votre appareil ne fonctionne toujours pas correctement après avoir appliqué les consignes indiquées en ligne, contactez un centre de service autorisé par Garmin dans le pays où vous avez acheté l'appareil ou suivez les instructions disponibles sur le site [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour obtenir des services de garantie. Si vous vous trouvez aux États-Unis, vous pouvez aussi appeler le 1-800-800-1020.

Si vous demandez des services de garantie en dehors du pays où vous avez acheté l'appareil, Garmin ne peut pas garantir que les pièces et produits nécessaires à la réparation ou au remplacement de votre produit seront disponibles, car les offres, les normes, les lois et les réglementations diffèrent selon les pays. Dans ce cas, Garmin peut, à sa seule discrétion et conformément au droit applicable, réparer votre produit à l'aide de pièces comparables ou remplacer votre produit par un produit Garmin comparable, ou vous demander d'envoyer votre produit vers un centre de service autorisé par Garmin dans le pays où vous avez acheté le produit ou vers un centre de service autorisé par Garmin d'un autre pays où votre produit pourra être réparé ou remplacé, et, dans ce cas, vous devrez respecter le droit et les réglementations en matière d'importation et d'exportation et vous acquitter seul des droits de douane, de la TVA, des frais d'expédition ainsi que de tous autres taxes et frais. Dans certains cas, Garmin et ses revendeurs ne peuvent ni réparer votre produit dans un autre pays que celui où vous avez acheté le produit, ni envoyer un produit de remplacement neuf ou réparé dans ce pays, à cause des normes, lois et réglementations du pays en question.

**Achats dans le cadre d'enquêtes en ligne :** les produits achetés au cours d'enquêtes en ligne ne peuvent faire l'objet de rabais ou d'autres offres spéciales proposées par la garantie de Garmin. Les confirmations de vente aux enquêtes en ligne ne sont pas acceptées dans le cadre d'une vérification sous garantie. Pour bénéficier d'un service sous garantie, l'original ou une copie de la facture dressée par le premier revendeur doit être présenté. Garmin ne procédera à aucun remplacement de composant manquant sur tout produit acheté dans le cadre d'enquêtes en ligne.

**Achats internationaux :** selon les pays, une garantie distincte peut être accordée par les distributeurs internationaux pour les

appareils achetés hors des Etats-Unis. Le cas échéant, cette garantie est fournie par le distributeur du pays d'achat et ledit distributeur prend en charge les services locaux nécessaires pour votre appareil. Les garanties distributrices sont valides uniquement dans les zones de distribution visées.

# Index

## A

accessoires **3**  
ANT Agent **1**  
applications **1**

## B

batterie, remplacement **4**

## C

capteurs ANT+ **3**  
couplage **3**  
caractéristiques techniques **4**  
contrat de licence du logiciel **6**  
couplage **1**  
smartphone **1**  
couplage des capteurs ANT+ **3**  
courroies **5**

## D

dépannage **5**  
données **2**  
stockage **2**  
transfert **2**

## F

fréquence cardiaque  
moniteur **3–5**  
zones **4, 6**

## G

Garmin Connect **1–3**

## H

heure du jour **5**  
historique **1, 2**  
transfert vers l'ordinateur **1, 2**

## I

icônes **2**

## L

logiciel, mise à jour **6**

## M

mises à jour, logiciel **6**  
mode sommeil **2**

## N

nettoyage de l'appareil **5**

## O

ordinateur **1**

## P

paramètres, appareil **3**  
pièces de rechange **5**  
pile, remplacement **4**

## R

remplacement de la pile **4**

## S

smartphone, couplage **1**  
stockage de données **2**  
suivi des activités **2**

## T

touches **5**

## U

USB ANT Stick **1**



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

