

GARMIN[®]

vívomove™



Manuel d'utilisation

© 2016 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 et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ et vívomove™ 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.

American Heart Association® est une marque commerciale d'American Heart Association, Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : A02784, AA2784

Table des matières

Introduction	1
Mise en route	1
Présentation de l'appareil	1
Réglage de l'heure	1
Configuration du smartphone	1
Couplage de votre smartphone	1
Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile	1
Configuration de l'ordinateur	2
Couplage de votre ordinateur	2
Synchronisation de vos données avec votre ordinateur	2
Historique	2
Garmin Connect	2
Personnalisation de l'appareil	2
Garmin ConnectParamètres	2
Informations sur l'appareil	3
Caractéristiques	3
Remplacement de la pile	3
Entretien de l'appareil	3
Remplacement des bracelets	3
Dépannage	3
Réinitialisation de l'appareil	3
Le nombre de mes pas semble erroné	3
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil	4
Couplage de plusieurs appareils mobiles ou ordinateurs avec votre appareil	4
Mise à jour du logiciel	4
Assistance et mises à jour	4
Annexe	4
Informations complémentaires	4
Contrat de licence du logiciel	4
Index	5

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 sur le produit.

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

Mise en route

Pour profiter pleinement de votre bracelet d'activité, vous devez le coupler avec un smartphone ou un ordinateur et effectuer la configuration au moyen de votre compte Garmin Connect™ gratuit.

1 Sélectionnez une option :

- Coupez l'appareil avec votre smartphone (*Configuration du smartphone*, page 1).
- Coupez l'appareil avec votre ordinateur (*Configuration de l'ordinateur*, page 2).

2 Réglez l'heure sur votre appareil (*Réglage de l'heure*, page 1).

3 Portez l'appareil toute la journée et toute la nuit.

4 Synchronisez votre décompte de pas et vos statistiques de sommeil avec votre compte Garmin Connect (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile*, page 1, *Synchronisation de vos données avec votre ordinateur*, page 2).

Présentation de l'appareil



① Barre de décompte des pas	Compte le nombre de pas et affiche votre progression sous la forme d'un pourcentage de votre objectif quotidien.
② Barre d'activité	Affiche la durée de votre inactivité.
③ Poussoir	Maintenez le poussoir enfoncé pour activer le mode coupleage. Appuyez pour synchroniser les données. Tirez et tournez pour régler l'heure.

Mise sous tension de l'appareil

Votre appareil est vendu en mode économie d'énergie.

1 Enfoncez le poussoir.

2 Appuyez sur le poussoir jusqu'à ce que la barre de décompte des pas s'anime.

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. Chaque segment de la barre de décompte des pas représente 5 % de votre objectif quotidien. Vous pouvez synchroniser vos données

avec l'application Garmin Connect Mobile pour afficher votre décompte de pas actuel.

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 une mauvaise influence sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité s'affiche. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. Après deux heures d'inactivité, la barre d'activité s'affiche en continu.

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

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

Réglage de l'heure

Vous devez régler manuellement l'heure sur votre appareil. L'heure affichée sur votre appareil ne dépend pas de celle affichée sur votre smartphone. Votre objectif automatique et la barre de décompte des pas se réinitialisent à minuit, sur la base de l'heure affichée sur votre smartphone couplé.

1 Tirez et faites tourner le remontoir pour régler l'heure sur votre appareil.

2 Enfoncez le remontoir.

Configuration du smartphone

Couplage de votre smartphone

Le couplage consiste à connecter votre smartphone compatible Bluetooth® à votre appareil. Vous devez connecter votre appareil vivomove à un smartphone pour accéder à toutes ses fonctionnalités.

1 Rendez-vous sur www.garminconnect.com/vivomove, puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.

2 Rapprochez votre smartphone à moins de 3 m (10 pi) de votre appareil.

3 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.

4 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :

- Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect Mobile, suivez les instructions à l'écran.
- Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin > +** dans le menu des paramètres et suivez les instructions à l'écran.

5 Sur l'appareil vivomove, maintenez le remontoir enfoncé pendant 3 secondes pour activer le mode coupleage.

La barre de décompte des pas clignote pendant que votre appareil recherche votre smartphone.

Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

Votre appareil effectue périodiquement une synchronisation automatique de vos données d'activité avec l'application Garmin

Connect Mobile. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données à tout moment.

- 1 Rapprochez votre smartphone à moins de 3 m (10 pi) de votre appareil.
- 2 Appuyez sur le remontoir pendant 1 seconde. La barre de décompte des pas s'anime pendant la synchronisation des données.
- 3 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

Configuration de l'ordinateur

Couplage de votre ordinateur

Vous pouvez utiliser une clé USB ANT Stick™ en option pour coupler votre appareil avec votre ordinateur. Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option.

- 1 Rendez-vous sur www.garminconnect.com/vivomove et suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application Garmin Express™.
- 2 Branchez la clé USB ANT Stick sans fil sur un port USB.
- 3 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de l'ordinateur.
- 4 Sur l'appareil vívomove, maintenez le poussoir enfoncé pendant 3 secondes pour activer le mode couplage. La barre de décompte des pas clignote pendant que votre appareil recherche votre ordinateur.
- 5 Suivez les instructions à l'écran de votre ordinateur pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect et finaliser la procédure de configuration.

Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

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

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de l'ordinateur.
- 2 Appuyez sur le poussoir pendant 1 seconde. La barre de décompte des pas s'anime pendant la synchronisation des données.
- 3 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

Historique

Votre appareil effectue un suivi de vos pas, de vos statistiques de sommeil et de vos activités. Cet historique peut être envoyé vers votre compte Garmin Connect.

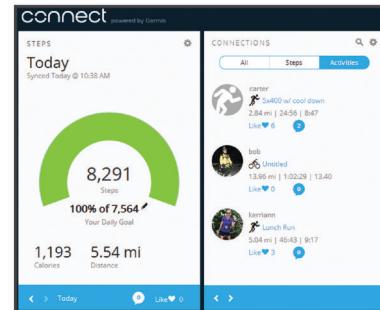
Votre appareil conserve vos données d'activité pendant une durée maximale de 3 semaines. Lorsque l'espace de stockage des données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour libérer de la place pour les nouvelles données.

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, marches, randonnées et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com/start.

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

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, les calories brûlées, ainsi que d'autres rapports personnalisables.



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.

Affichage des activités sur votre compte Garmin Connect

Votre appareil crée automatiquement des activités de course à pied lorsque le paramètre Détection automatique d'activité est activé (*Paramètres de l'appareil*, page 2). Ces activités peuvent être envoyées vers votre compte Garmin Connect.

- 1 Courrez pendant au moins 15 minutes d'affilée.
- 2 Synchronisez vos données avec votre compte Garmin Connect (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile*, page 1, *Synchronisation de vos données avec votre ordinateur*, page 2).

Personnalisation de l'appareil

Garmin ConnectParamètres

Vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- Dans le widget de l'appareil de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

Après avoir personnalisé les paramètres, synchronisez vos données pour appliquer les modifications à l'appareil (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile*, page 1, *Synchronisation de vos données avec votre ordinateur*, page 2).

Paramètres de l'appareil

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

Détection automatique d'activité : permet à votre appareil de créer et d'enregistrer automatiquement une activité lorsque vous bougez pendant au moins 15 minutes consécutives. Vous pouvez synchroniser votre appareil pour afficher les détails de l'activité sur votre compte Garmin Connect.

Synchronisation automatique : permet de personnaliser la fréquence de synchronisation des données de votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

Paramètres utilisateur

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres utilisateur**.

Informations personnelles : permet d'entrer des informations de profil utilisateur, notamment le genre, la date de naissance, la taille, le poids et le niveau d'activité physique. L'appareil utilise ces informations pour améliorer la précision du suivi d'activité.

Nombre de pas quotidiens : vous permet d'entrer votre objectif de marche quotidien. Vous pouvez utiliser l'option Objectif automatique pour laisser l'appareil définir votre objectif de pas automatiquement.

Longueur de pas personnalisée : permet à votre appareil de calculer plus précisément la distance parcourue à l'aide de la longueur personnalisée de votre pas. Vous pouvez entrer une distance connue et le nombre de pas requis pour couvrir cette distance, après quoi l'application Garmin Connect calcule votre longueur de pas.

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

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

Nettoyage de l'appareil

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

2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/fitandcare.

Nettoyage des bracelets en cuir

1 Essuyez les bracelets en cuir à l'aide d'un chiffon sec.

2 Utilisez du baume pour cuir pour nettoyer les bracelets en cuir.

Remplacement des bracelets

L'appareil est compatible avec les bracelets de 20 mm de large. Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option.

1 Faites glisser le poussoir ① sur l'extrémité du bracelet pour retirer ce dernier.



- 2 Insérez un côté de l'extrémité du nouveau bracelet dans l'appareil.
3 Faites glisser le poussoir et alignez l'extrémité du bracelet avec l'autre côté de l'appareil.
4 Répétez les étapes 1 à 3 pour remplacer l'autre moitié du bracelet.

Caractéristiques

Type de pile	CR2025, remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à un an.
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences radio/ protocole	Protocole de communications sans fil ANT+® à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	5 ATM ¹
AVIS	
Ne tirez pas sur le remontoir lorsque l'appareil est humide. L'utilisation du remontoir dans un environnement humide peut endommager l'appareil.	

Remplacement de la pile

Votre compte Garmin Connect vous indique lorsque la pile de votre appareil est bientôt usée. Garmin vous recommande d'amener votre appareil chez un horloger pour faire changer la pile. L'appareil fonctionne avec une pile CR2025.

REMARQUE : les fonctions de suivi d'activité consomment plus de batterie que les aiguilles de la montre. Ainsi, il se peut que votre appareil continue à donner l'heure même si les fonctions de suivi d'activité ne fonctionnent plus.

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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 mouillez pas le bracelet en cuir. Evitez de nager ou de vous doucher avec le bracelet en cuir. L'immersion dans l'eau peut endommager le bracelet en cuir.

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

Dépannage

Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Ceci n'efface aucune donnée.

Appuyez sur le remontoir pendant 15 secondes.

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.

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

- Activez la technologie sans fil Bluetooth sur votre smartphone.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect Mobile et activez le mode couplage.
- Sur votre appareil, maintenez le remontoir enfoncé pendant 3 secondes pour activer le mode couplage.

Couplage de plusieurs appareils mobiles ou ordinateurs avec votre appareil

Vous avez la possibilité de coupler votre appareil vívomove avec plusieurs appareils portables ou ordinateurs. Par exemple, vous pouvez coupler votre appareil avec un smartphone et une tablette, ainsi qu'avec vos ordinateurs personnel et professionnel. Vous pouvez répéter le processus de couplage pour chaque appareil mobile ou ordinateur supplémentaire (*Couplage de votre smartphone*, page 1, *Couplage de votre ordinateur*, page 2).

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.

Assistance et mises à jour

Garmin Express (www.garmin.com/express) vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin.

- Enregistrement du produit
- manuels des produits ;
- Mises à jour logicielles
- Téléchargements de données sur Garmin Connect

Annexe

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Contrat de licence du logiciel

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

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

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

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

Index

A

accessoires **4**
activités **2**
app, smartphone **1**

B

bracelets **3**

C

caractéristiques techniques **3**
contrat de licence du logiciel **4**
couplage, smartphone **1, 4**

D

dépannage **3, 4**
données
 stockage **2**
 transfert **2**

E

enregistrement de l'appareil **4**
enregistrement du produit **4**

G

Garmin Connect **1–3**
Garmin Express **2**
 enregistrement de l'appareil **4**
 mise à jour du logiciel **4**

H

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

L

logiciel, mise à jour **4**

M

mises à jour, logiciel **4**
mode sommeil **1**

N

nettoyage de l'appareil **3**

O

objectifs **3**
ordinateur **4**

P

paramètres **2, 3**
 appareil **2**
pas **3**
pièces de rechange **3**
pile, remplacement **3**

R

réinitialisation de l'appareil **3**

S

smartphone, couplage **1, 4**
stockage de données **2**
suivi des activités **1**

U

USB ANT Stick **2**

support.garmin.com

CE