

GARMIN®

Forerunner® 35



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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® et VIRB® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ et Virtual Pacer™ 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 déposée de l'American Heart Association, Inc. Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence.

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

N/M : A02990

Table des matières

Introduction	1
Boutons	1
Utilisation du rétroéclairage	1
Chargement de l'appareil	1
Conseils pour charger l'appareil	1
Entraînement	1
Prêt... Partez	1
Réglage du mode Course à pied	1
Entraînement en salle	2
Utilisation des intervalles de course et de marche	2
Virtual Pacer™	2
Entraînements fractionnés	2
Création d'un entraînement fractionné	2
Lancement d'un entraînement fractionné	2
Arrêt d'un entraînement fractionné	2
Alertes	3
Réglage d'une alarme récurrente	3
Définition des alertes de fréquence cardiaque	3
Utilisation de la fonction Auto Pause®	3
Marquage de circuits par distance	3
Icônes	3
Activation de la touche Circuit	3
Suivi des activités et fonctions	3
Objectif automatique	4
Barre d'activité	4
Minutes intensives	4
Suivi du sommeil	4
Fonctions de fréquence cardiaque	4
Port de l'appareil et fréquence cardiaque	4
Affichage de vos données de fréquence cardiaque	4
Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils	5
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied	5
A propos des estimations de la VO2 max	5
A propos des zones de fréquence cardiaque	5
Objectifs physiques	5
Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil	5
Personnalisation de vos zones de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque maximale	5
Définition de votre fréquence cardiaque maximale	5
Fonctions Intelligentes	6
Fonctionnalités connectées Bluetooth	6
Activation de l'alerte de connexion du smartphone	6
Localisation d'un smartphone égaré	6
Désactivation de la technologie Bluetooth	6
Couplage de votre smartphone	6
Synchronisation des données avec l'application Garmin	6
Connect Mobile	6
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile	6
Notifications téléphoniques	6
Garmin Connect	7
Utilisation de Garmin Connect	7
Lectures de signaux sonores pendant votre activité	7
Historique	7
Affichage de l'historique	7
Suppression d'une course de l'historique	7
Records personnels	7
Consultation de vos records personnels	7
Suppression d'un record personnel	7
Restauration d'un record personnel	7
Événements Garmin Move IQ™	8

Gestion de données	8
Suppression de fichiers	8
Déconnexion du câble USB	8
Personnalisation de l'appareil	8
Définition de votre profil utilisateur	8
Modification du cadran de montre	8
Profils d'activité	8
Modification de votre profil d'activité	8
Affichage de l'allure ou de la vitesse	8
Personnalisation des champs de données	8
Garmin ConnectParamètres	8
Paramètres du suivi des activités	8
Paramètres système	8
Paramètres de l'heure	9
Fuseaux horaires	9
Utilisation du mode Ne pas déranger	9
Définition d'une alarme	9
Suppression d'une alarme	9
Définition des tonalités de l'appareil	9
Personnalisation du rétroéclairage pour les activités	9
Capteurs ANT+	9
Couplage des capteurs ANT+	9
Accéléromètre	9
Entraînez-vous avec un accéléromètre	9
Etalonnage de l'accéléromètre	9
Informations sur l'appareil	10
Caractéristiques techniques	10
Dépannage	10
Mises à jour produit	10
Informations complémentaires	10
Redémarrage de l'appareil	10
Restauration de tous les paramètres par défaut	10
Affichage des informations sur l'appareil	10
Mise à jour du logiciel	10
Optimisation de l'autonomie de la batterie	10
Acquisition des signaux satellites	10
Amélioration de la réception satellite GPS	10
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte	10
Quand le décompte des pas se réinitialise-t-il ?	11
Le nombre de mes pas semble erroné	11
Mes minutes intensives clignotent	11
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes	11
Désactivation du suivi des activités	11
Puis-je utiliser le profil cardio en extérieur ?	11
Envoi de données vers votre ordinateur	11
Annexe	11
Champs de données	11
Entretien de l'appareil	11
Nettoyage de l'appareil	11
Calcul des zones de fréquence cardiaque	12
Notes standard de la VO2 max.	12
Définition des symboles	12
Index	13

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.

Boutons



①		Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.
②		Appuyez sur ce bouton pour choisir un profil d'activité. Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Sélectionnez ce bouton pour choisir l'élément en surbrillance dans le menu. Appuyez sur ce bouton pour afficher d'autres informations.
③		Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les écrans, pages, options et paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes musicales de votre smartphone.
④		Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit, lorsque la fonction du bouton circuit est activée. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ce bouton pour afficher le menu.

Utilisation du rétroéclairage

- A tout moment, appuyez sur pour activer le rétroéclairage.

REMARQUE : les alarmes et les messages activent le rétroéclairage automatiquement.

- Personnalisez le comportement du rétroéclairage pendant les activités (*Personnalisation du rétroéclairage pour les activités*, page 9).

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 sur le produit.

AVIS

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

- Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil puis connectez bien le clip de chargement ① à l'appareil.



- 2 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
- 3 Chargez complètement l'appareil.
- 4 Appuyez sur ② pour retirer le chargeur.

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 1).

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 %.

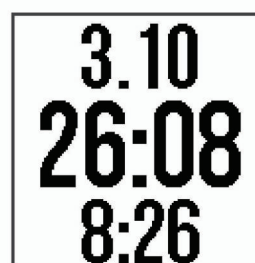
Entraînement

Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre appareil peut être une course, un parcours ou toute autre activité en extérieur. L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (*Chargement de l'appareil*, page 1) avant de commencer une activité.

- 1 Appuyez sur et choisissez un profil d'activité en plein air.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez pour démarrer le chrono.
- 4 Allez vous entraîner.

Le chrono s'affiche. Vous pouvez appuyer sur pour afficher d'autres pages de données.



- 5 Une fois votre course terminée, sélectionnez pour arrêter le chrono.
- 6 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono.
 - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Vous pouvez afficher un résumé de la course.
 - Sélectionnez **Ignorer** > **Oui** pour supprimer la course.

Réglage du mode Course à pied

- 1 Appuyez sur et choisissez un profil de course.
- 2 Sélectionnez **Options** > **Mode course**.

3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Libre** pour courir en intérieur ou en extérieur, à votre rythme, ([Entraînement en salle, page 2](#)) sans alertes de course.
- REMARQUE** : il s'agit du mode course par défaut.
- Sélectionnez **Course/Marche** pour définir des intervalles de course et de marche pour une séance ([Utilisation des intervalles de course et de marche, page 2](#)).
 - Sélectionnez **Virtual Pacer** pour améliorer votre allure ([Courir avec la fonction Virtual Pacer, page 2](#)).
 - Sélectionnez **Intervalles** pour créer un entraînement fractionné basé sur la distance ou le temps ([Entraînements fractionnés, page 2](#)).

4 Allez vous entraîner.

Entraînement en salle

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie. Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance parcourue sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

1 Sélectionnez .

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Course salle** ou **Cardio**.
- Sélectionnez **Marche > Options > Utiliser en intérieur**.

Utilisation des intervalles de course et de marche

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

1 Appuyez sur et choisissez un profil de course.

REMARQUE : les alarmes de pause de marche sont uniquement disponibles pour les profils de course à pied.

2 Sélectionnez **Options > Mode course > Course/Marche**.

3 Définissez le temps de course pour chaque intervalle.

4 Définissez le temps de marche pour chaque intervalle.

5 Allez vous entraîner.

Chaque fois que vous terminez un intervalle, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Définition des tonalités de l'appareil, page 9](#)). Une fois les intervalles course/marche activés, ils sont utilisés chaque fois que vous allez courir, jusqu'à ce que vous les désactiviez ou que vous activiez un mode de course différent.

Virtual Pacer™

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

Courir avec la fonction Virtual Pacer

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

1 Appuyez sur et choisissez un profil de course.

2 Sélectionnez **Options > Mode course > Virtual Pacer**.

3 Entrez votre allure.

4 Allez vous entraîner.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de l'allure cible, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Définition des tonalités de l'appareil, page 9](#)). Après avoir activé la

fonction Virtual Pacer, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir jusqu'à ce que vous la désactiviez ou que vous activiez un mode de course différent.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts pour suivre des entraînements et lorsque vous courez une distance connue.

Création d'un entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés sont disponibles pour les profils d'activité de course à pied, de vélo et de cardio.

1 Sélectionnez et choisissez un profil d'activité.

2 Sélectionnez **Options**.

REMARQUE : si vous utilisez un profil de course à pied, l'entraînement fractionné est un mode de course.

3 Sélectionnez **Intervalles > Modifier > Intervalle**.

4 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.

ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en réglant le type sur Ouvert. Quand vous appuyez sur , l'appareil enregistre l'intervalle et passe au prochain intervalle.

5 Si besoin, entrez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle.

6 Sélectionnez **Repos**.

7 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.

8 Si nécessaire, entrez une valeur de distance ou de temps pour le reste de l'entraînement.

9 Sélectionnez une ou plusieurs options :

- Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
- Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Echauff. > Activer**.
- Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récup. > Activer**.

Chaque fois que vous terminez un intervalle, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Définition des tonalités de l'appareil, page 9](#)).

Lancement d'un entraînement fractionné

1 Sélectionnez et choisissez un profil d'activité.

2 Sélectionnez **Options**.

REMARQUE : si vous utilisez un profil de course à pied, l'entraînement fractionné est un mode de course.

3 Sélectionnez **Intervalles > Faire entraînement**.

4 Sélectionnez .

5 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, sélectionnez pour débiter le premier intervalle.

6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Arrêt d'un entraînement fractionné

- A tout moment, appuyez sur  pour terminer un intervalle.
- A tout moment, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre.
- Si vous avez ajouté un temps d'étirements à votre entraînement fractionné, appuyez sur  pour terminer l'entraînement fractionné.

Alertes

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories et fréquence cardiaque.

Réglage d'une alarme récurrente

Une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

- 1 Sélectionnez  et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez **Temps, Distance, ou Calories**.
- 4 Activez l'alarme.
- 5 Sélectionnez ou entrez une valeur.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil, page 9*).

Définition des alertes de fréquence cardiaque

Vous pouvez configurer votre appareil de façon à ce qu'il vous avertisse quand votre fréquence cardiaque passe en dessous ou en dessus d'une zone cible ou d'une valeur de votre choix. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque descend en dessous de 150 battements par minute (bpm).

- 1 Sélectionnez  et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Alarmes > Alerte FC**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour utiliser la limite d'une zone de fréquence cardiaque existante, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque.
 - Pour personnaliser la valeur maximale, sélectionnez **Personnalisé > Haute > Activer** et saisissez une valeur.
 - Pour personnaliser la valeur minimale, sélectionnez **Personnalisé > Basse > Activer** et saisissez une valeur.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée ou d'une valeur personnalisée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil, page 9*).

Utilisation de la fonction 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 parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

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

- 1 Sélectionnez  et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Auto Pause > Activer**.

La fonction Auto Pause reste activée pour le profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous la désactiviez.

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 course (chaque mile ou kilomètre, par exemple).

- 1 Sélectionnez  et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Circuits > Auto Lap > Activer**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une distance.

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 (*Définition des tonalités de l'appareil, page 9*). La fonction Auto Lap reste activée pour le profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous la désactiviez.

Au besoin, vous pouvez personnaliser les écrans de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit.

Icônes

Les icônes représentent différentes fonctions de l'appareil. Certaines fonctions nécessitent un smartphone couplé.

	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi que votre fréquence cardiaque au repos sur la journée. Si l'icône clignote, l'appareil est en train d'acquies vos données de fréquence cardiaque. Si l'icône est fixe, l'appareil est verrouillé sur votre fréquence cardiaque.
	Notifications reçues à partir d'un smartphone couplé.
	Le nombre de pas effectués depuis le début de la journée, votre objectif de pas pour la journée, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
	La distance parcourue en kilomètres ou en miles.
	Total des calories brûlées pour la journée en cours, y compris les calories actives et les calories au repos.
	Votre temps passé dans des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
	Les prévisions météo et de température provenant d'un smartphone couplé.

Activation de la touche Circuit

Vous pouvez configurer la touche  pour qu'elle fonctionne comme la touche Circuit pendant les activités chronométrées.

- 1 Sélectionnez  et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Circuits > Touche Lap**.

La touche Circuit reste activée pour un profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous la désactiviez.

Suivi des activités et fonctions

Appuyez sur **V** pour afficher votre fréquence cardiaque, votre nombre de pas quotidien et des écrans supplémentaires. Certaines fonctions nécessitent une connexion Bluetooth® à un smartphone compatible.

Heure : affiche l'heure et la date actuelles. L'heure et la date se règlent automatiquement lorsque l'appareil acquiert des signaux satellite et lorsque vous synchronisez votre appareil à un smartphone. La barre d'activité affiche la durée de votre inactivité.

Fréquence cardiaque : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi que votre fréquence cardiaque au repos du jour sur la journée.

Notifications : vous informe des notifications en provenance de votre smartphone, comme les appels, les SMS et les mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

Suivi des activités : enregistre le nombre de pas que vous faites au quotidien, votre progression par rapport à votre objectif, ainsi que la distance parcourue. L'appareil interprète votre condition et vous suggère un nouvel objectif de pas chaque jour. Vous pouvez personnaliser vos objectifs sur votre compte Garmin Connect™.

Calories : affiche le total des calories brûlées pour la journée en cours, y compris les calories actives et les calories au repos.

Minutes intensives : suit le temps passé à faire des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires et votre progression par rapport à votre objectif.

Dernière activité : affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.

Météo : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

Objectif automatique

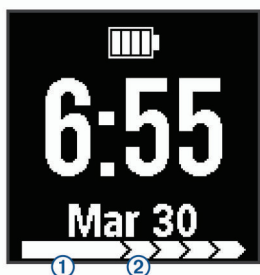
Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien ①.



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.

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.

Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que le U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association®, et l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer 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). Vous pouvez travailler à votre objectif de minutes d'activités intensive en vous consacrant au minimum à 10 minutes consécutives d'activité modérée à intensive. L'appareil additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

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.
- Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter l'appareil jour et nuit.

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.

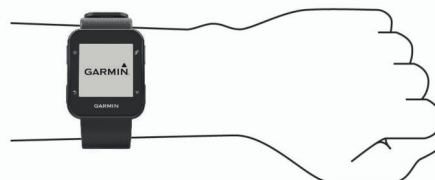
Fonctions de fréquence cardiaque

La Forerunner 35 dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est compatible avec les moniteurs de fréquence cardiaque ANT+®. Vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pour utiliser les fonctionnalités décrites dans cette section.

Port de l'appareil et fréquence cardiaque

- Portez l'appareil Forerunner autour du poignet, au-dessus de l'os.

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré pour ne pas bouger lorsque vous courez ou lorsque vous vous entraînez, tout en restant confortable.



REMARQUE : le capteur de fréquence cardiaque est situé à l'arrière de l'appareil.

- Voir ([Dépannage](#), page 10) pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.

Affichage de vos données de fréquence cardiaque

Cet écran de fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi que la moyenne de votre fréquence cardiaque au repos pour les 7 derniers jours.

- 1 Depuis l'écran heure, sélectionnez **V**.



- 2 Appuyez sur **⌘** pour afficher vos données de fréquence cardiaque pour les 4 derniers jours.

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. 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®.

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

1 Appuyez sur **V** pour afficher l'écran de la fréquence cardiaque.

2 Sélectionnez **⌘** deux fois.

3 Sélectionnez **Diffusion de la fréquence cardiaque**.

L'appareil Forerunner commence la diffusion de vos données de fréquence cardiaque et l'icône (♥) apparaît.

REMARQUE : vous ne pouvez afficher l'écran de fréquence cardiaque que pendant la diffusion des données de fréquence cardiaque.

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 de diffuser vos données de fréquence cardiaque, appuyez sur n'importe quel bouton et sélectionnez Oui.

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

Cette fonction requiert un moniteur de fréquence cardiaque au poignet.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 8*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Personnalisation de vos zones de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque maximale, page 5*). au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

1 Courez à l'extérieur pendant au moins dix minutes.

2 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.

Une notification s'affiche et indique l'estimation de votre VO2 max. ainsi que chaque augmentation de votre VO2 max.

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.

Sur l'appareil, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre et d'une description. 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.

Les données de VO2 max. sont fournies par FirstBeat. 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 12*) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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 12*) 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.

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-vous que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur, page 8*).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Personnalisation de vos zones de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque maximale

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

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

2 Sélectionnez **Paramètres de l'utilisateur > Zones de fréquence cardiaque**.

3 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

Définition de votre fréquence cardiaque maximale

L'appareil se base sur vos informations de profil utilisateur entrées lors de la configuration initiale pour estimer votre fréquence cardiaque maximale et déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories

pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale (si vous la connaissez).

- 1 Sélectionnez **≡ > Paramètres > Profil utilisateur > FC maximale**.
- 2 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

Fonctions Intelligentes

Fonctionnalités connectées Bluetooth

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

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

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

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

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

Activation de l'alerte de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer l'appareil Forerunner pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie sans fil Bluetooth.

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Alerte de connexion > Activer**.

Localisation d'un smartphone égaré

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un appareil mobile perdu couplé via la technologie sans fil Bluetooth actuellement à sa portée.

- 1 Sélectionnez **≡ > Détecter mon téléphone**.

L'appareil Forerunner commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Des barres apparaissent sur l'écran de l'appareil Forerunner correspondant à la force de signal Bluetooth, puis une alerte sonore retentit sur votre appareil mobile.

- 2 Sélectionnez **↵** pour arrêter la recherche.

Désactivation de la technologie Bluetooth

- Sur l'appareil Forerunner, sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Désactiver**.
- Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre smartphone pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth.

Couplage de votre smartphone

Votre appareil Forerunner doit être couplé directement via l'application Garmin Connect Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone. Vous pouvez coupler votre appareil Forerunner avec votre smartphone pendant le réglage initial ou via le menu Bluetooth.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile. Rendez-vous sur www.garminconnect.com/forerunner pour obtenir de plus amples informations sur le couplage et la configuration.

- 2 Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte à l'aide de votre adresse e-mail et connecter l'appareil Forerunner à votre compte.
- 3 Sur la montre Forerunner, sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Coupler un smartphone**.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre appareil se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

Votre appareil effectue une synchronisation périodique automatique de vos données avec l'application Garmin Connect Mobile. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données à tout moment.

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de votre smartphone.
- 2 Sélectionnez **≡ > Synchroniser**.
- 3 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone, page 6*).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 6*).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect Mobile l'envoie automatiquement sur votre appareil.

Notifications téléphoniques

Les notifications téléphoniques nécessitent le couplage d'un smartphone compatible avec l'appareil Forerunner. Lorsque vous recevez des messages sur votre téléphone, celui-ci envoie des notifications vers votre appareil.

Activation des notifications

- 1 Sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Sélectionnez **Lors d'activité > Alarmes**.
REMARQUE : Lors d'activité implique que vous enregistrez une activité chronométrée.
- 3 Sélectionnez **Désactivé, Afficher les appels uniquement ou Tout afficher**.
- 4 Sélectionnez **En dehors d'une activité > Alarmes**.
REMARQUE : En dehors d'une activité indique une utilisation normale de la montre.
- 5 Sélectionnez **Désactivé, Afficher les appels uniquement ou Tout afficher**.
REMARQUE : vous pouvez modifier les alarmes sonores des notifications.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Forerunner.

Sélectionnez une option :

- Si vous utilisez un smartphone Apple®, utilisez les paramètres de notification de votre smartphone pour sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.
- Si vous utilisez un smartphone avec Android™, à partir de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Paramètres > Notifications intelligentes**.

Désactivation des notifications

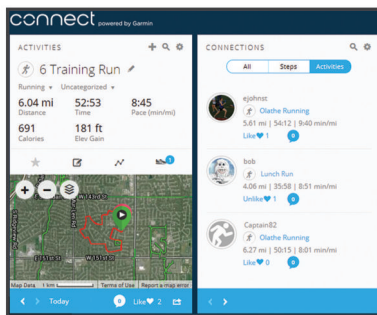
Sélectionnez **≡ > Paramètres > Bluetooth > Smart Notifications > Désactiver.**

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, parcours à vélo, randonnées et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com/forerunner.

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



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 appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation de Garmin Connect

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

Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

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

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB. L'application Garmin Express™ synchronise vos données.
- 2 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

Lectures de signaux sonores pendant votre activité

Avant de pouvoir configurer des signaux sonores, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile couplé à votre appareil Forerunner.

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect Mobile pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre smartphone pendant votre séance de course ou une autre activité. Les signaux sonores incluent le numéro et le temps du circuit, l'allure ou la vitesse, ainsi que des données de capteur ANT+. Lorsqu'un signal sonore se déclenche, l'application Garmin Connect Mobile désactive le son du smartphone pour

lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Options d'activité > Signaux sonores**.

Historique

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

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

Affichage de l'historique

- 1 Sélectionnez **≡ > Historique**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Activités** pour afficher des informations complémentaires sur l'activité.
 - Sélectionnez **Records** pour accéder à vos records personnels de temps et de distance sur différentes distances.

Suppression d'une course de l'historique

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

- 1 Sélectionnez **≡ > Historique > Activités**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **✂ > Ignorer > Oui**.

Records personnels

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

Consultation de vos records personnels

- 1 Sélectionnez **≡ > Historique > Records**.
- 2 Sélectionnez un sport.
- 3 Appuyez sur **V** pour afficher vos records personnels.

Suppression d'un record personnel

- 1 Sélectionnez **≡ > Historique > Records**.
- 2 Sélectionnez un sport.
- 3 Sélectionnez un record.
- 4 Sélectionnez une option, par exemple **Effacer la course la plus longue > Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 Sélectionnez **≡ > Historique > Records**.
- 2 Sélectionnez un sport.
- 3 Sélectionnez un record.
- 4 Sélectionnez **Utiliser précédent > Utiliser Record**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

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.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

Déconnexion du câble USB

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

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Apple, sélectionnez l'appareil, puis **Fichier > Ejecter**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Personnalisation de l'appareil

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids et de fréquence cardiaque maximale (*Définition de votre fréquence cardiaque maximale, page 5*). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Sélectionnez **≡ > Paramètres > Profil utilisateur**.
- 2 Sélectionnez une option.

Modification du cadran de montre

Vous pouvez utiliser le cadran de montre numérique ou analogique.

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Cadran de montre**.

Profils d'activité

Les profils d'activité sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Par exemple, les écrans de

paramètres et de données sont différents quand vous utilisez l'appareil pour courir ou faire du vélo.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des alertes, les changements sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Modification de votre profil d'activité

Votre appareil propose des profils d'activité par défaut. Vous pouvez modifier tous les profils enregistrés.

Sélectionnez **✂** et choisissez un profil d'activité.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

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

- 1 Sélectionnez **✂** et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Allure/vitesse**.
- 3 Sélectionnez une option.

Personnalisation des champs de données

Vous pouvez personnaliser des champs de données en fonction de vos objectifs d'entraînement ou des accessoires dont vous disposez. Vous pouvez, par exemple, personnaliser des champs de données afin d'afficher votre allure de course et votre zone de fréquence cardiaque.

- 1 Sélectionnez **✂** et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Champs de données**.
- 3 Sélectionnez une page.
- 4 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Garmin Connect Paramètres

Vous pouvez modifier les paramètres de votre appareil à partir de votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ou du site Web Garmin Connect. Certains paramètres sont uniquement disponibles à l'aide de votre compte Garmin Connect et ne peuvent être modifiés sur votre appareil.

- Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez l'image de votre appareil et sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.
- Sur le site Web Garmin Connect, dans le widget Appareils, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

Lorsque vous avez personnalisé les paramètres, synchronisez vos données pour appliquer les modifications à votre appareil (*Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 6*).

Paramètres du suivi des activités

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Suivi des activités**.

Désactiver : désactive la fonction de suivi d'activité.

Alarme invitant à bouger : affiche un message et une 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 (*Définition des tonalités de l'appareil, page 9*).

Alertes d'objectif : permet d'activer ou de désactiver les alertes d'objectif pendant une activité chronométrée.

Paramètres système

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Système**.

Langue : permet de définir la langue d'affichage de l'appareil.

Heure : permet de régler les paramètres de l'heure (*Paramètres de l'heure, page 9*).

Sons : permet de régler les sons de l'appareil, comme le son des touches et les alertes sonores (*Définition des tonalités de l'appareil, page 9*).

Rétroéclairage lors de l'activité : permet de régler le comportement du rétroéclairage pendant une activité (*Personnalisation du rétroéclairage pour les activités*, page 9).

Unités : permet de définir les unités de mesure utilisées sur l'appareil.

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de l'application Garmin Express ou Garmin Connect Mobile (*Mise à jour du logiciel*, page 10).

Restaurer réglages par défaut : permet d'effacer les données utilisateur et l'historique des activités (*Restauration de tous les paramètres par défaut*, page 10).

Info produit : affiche des informations sur l'appareil, le logiciel et la réglementation (*Affichage des informations sur l'appareil*, page 10).

Paramètres de l'heure

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Système > Heure**.

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

Réglage de l'heure : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de votre appareil portable couplé ou de votre position GPS.

Fuseaux horaires

A chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites ou synchronisation avec votre smartphone, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver les tonalités, les vibrations et le rétroéclairage pour les alarmes et les notifications. par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

REMARQUE : l'appareil active automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect.

Sélectionnez **≡ > Ne pas déranger > Activer**.

ASTUCE : pour quitter le mode Ne pas déranger, sélectionnez **≡ > Ne pas déranger > Désactiver**.

Définition d'une alarme

- 1 Sélectionnez **≡ > Alarme > Ajouter nouveau**.
- 2 Sélectionnez **Heure** et entrez une heure.
- 3 Sélectionnez **Sons** et choisissez une option.
- 4 Sélectionnez **Répéter** et choisissez une option.

Suppression d'une alarme

- 1 Sélectionnez **≡ > Alarme**.
- 2 Sélectionnez une alarme.
- 3 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

Définition des tonalités de l'appareil

Les tonalités de l'appareil comprennent des touches sonores, des alertes sonores et des vibrations.

Sélectionnez **≡ > Paramètres > Système > Sons**.

Personnalisation du rétroéclairage pour les activités

Vous pouvez personnaliser le comportement du rétroéclairage pendant les activités chronométrées.

- 1 Sélectionnez **≡ > Paramètres > Système > Rétroéclairage lors de l'activité**.
- 2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Auto** pour activer automatiquement le rétroéclairage en cas d'alerte, de message ou de pression sur une touche.

REMARQUE : le rétroéclairage se désactive automatiquement.

- Sélectionnez **Permanent** pour activer et désactiver manuellement le rétroéclairage.

Capteurs ANT+

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

Couplage des capteurs ANT+

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin. Lors de la première connexion d'un capteur ANT+ à votre appareil, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous commencez votre activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Sélectionnez **⚙** et choisissez un profil d'activité.
- 2 Installez le capteur ou le moniteur de fréquence cardiaque.
- 3 Rapprochez l'appareil à moins d'1 cm du capteur et patientez pendant que l'appareil s'y connecte.
Quand l'appareil le détecte, un message apparaît. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.
- 4 Si besoin, sélectionnez **≡ > Paramètres > Capteurs** pour gérer les capteurs ANT+.

Accéléromètre

Votre appareil est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque).

L'accéléromètre s'éteint après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile. Lorsque la pile est faible, un message apparaît sur l'appareil. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

Entraînez-vous avec un accéléromètre

Avant d'aller courir, vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil Forerunner (*Couplage des capteurs ANT+*, page 9).

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.

Étalonnage de l'accéléromètre

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

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques

Type de batterie	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 9 jours en mode montre, avec les Smart Notifications, le suivi d'activité et la fréquence cardiaque au poignet Jusqu'à 13 heures en mode d'entraînement GPS
Plage de températures de fonctionnement	De -20 °C à 50 °C (de -4 °F à 122 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM*

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

Dépannage

Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect Mobile.

Ceci vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin :

- Mises à jour logicielles
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- 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.

Redémarrage de l'appareil

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

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

- 1 Maintenez  enfoncé pendant 15 secondes.
L'appareil s'éteint.
- 2 Maintenez  enfoncé pendant 1 seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Restauration de tous les paramètres par défaut

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

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres afin de restaurer les valeurs par défaut.

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Restaurer réglages par défaut > Oui.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil, les informations sur le logiciel et les informations réglementaires.

- 1 Sélectionnez  > Paramètres > Système > Info produit.

- 2 Sélectionnez .

Mise à jour du logiciel

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

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne débranchez pas votre appareil de l'ordinateur pendant que l'application Garmin Express télécharge le logiciel.

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

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Désactivez les Smart Notifications ([Désactivation des notifications, page 7](#)).
- Désactivez la fonction sans fil Bluetooth ([Désactivation de la technologie Bluetooth, page 6](#)).
- Désactivez le suivi des activités ([Paramètres du suivi des activités, page 8](#)).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils Garmin couplés ([Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils, page 5](#)).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet ([Garmin Connect Paramètres, page 8](#)).

REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.

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.

Amélioration de la réception satellite GPS

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

Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois qu'il capte un signal GPS. Vous devez démarrer une activité de plein air pour

afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire et pour mettre à jour l'heure d'été.

1 Sélectionnez .

2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

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

Quand le décompte des pas se réinitialise-t-il ?

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

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 activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas, par exemple taper dans ses mains ou se laver les dents.

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.

Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexacts

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.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Attendez que l'icône  soit pleine avant de débiter votre activité.
- Échauffez-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.

Désactivation du suivi des activités

Sélectionnez  > Paramètres > Suivi des activités.

Puis-je utiliser le profil cardio en extérieur ?

Vous pouvez activer le GPS et utiliser le profil cardio pour une activité en extérieur.

1 Sélectionnez  > Cardio > Options > Utiliser en extérieur.

2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

3 Sélectionnez  pour démarrer le chrono.

Le GPS reste allumé pour le profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous le désactiviez.

Envoi de données vers votre ordinateur

Vous pouvez télécharger manuellement vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect à l'aide d'un câble USB.

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/forerunner.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Annexe

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+.

Allure : allure actuelle.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure moyenne : allure moyenne pour l'activité en cours.

Cadence : cyclisme. Nombre de tours de 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).

Calories : le total des calories brûlées.

Chrono : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

Distance : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).

Tps circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

Vitesse moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

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).

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

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

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

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.

Ne retirez pas les bracelets.

Nettoyage de l'appareil

AVIS

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

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

2 Essayez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

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

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

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
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

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.

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.
--	--

Index

A

accéléromètre 9
accessoires 9, 10
alarmes 9
alertes 3
allure 2, 8
applications 6
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

batterie
 chargement 1
 optimisation 6, 10
BluetoothTechnologie 6

C

cadrans de montre 8
calorie, alertes 3
capteurs ANT+ 9
 couplage 9
caractéristiques techniques 10
champs de données 8, 11
chargement 1
chrono 1, 7
circuits 1, 3
couplage, capteurs ANT+ 5
couplage des capteurs ANT+ 9

D

dépannage 1, 10, 11
distance, alertes 3
données 3
 stockage 7, 11
 transfert 6, 7, 11
données utilisateur, suppression 8

E

enregistrement d'activités 1
entraînement 1, 2, 6
 modes 1
entraînement en extérieur 11
entraînement en salle 2, 9

F

fractionnés 2
 entraînements 2
fréquence cardiaque 3, 4
 alertes 3
 couplage des capteurs 5
 moniteur 5, 11
 zones 5, 12
fuseaux horaires 9

G

Garmin Connect 6–8, 11
 stockage de données 7
Garmin Connect Mobile 7
Garmin Express, mise à jour du logiciel 10
GPS 11
 arrêt 2
 signal 10

H

heure
 alertes 3
 paramètres 9
heure du jour 9, 10
historique 6, 7
 affichage 7
 suppression 7
 transfert vers l'ordinateur 7, 11
horloge 9

I

icônes 3
ID de l'appareil 10
intervalles de marche 2

L

logiciel
 licence 10
 mise à jour 6, 10
 version 10

M

minutes intensives 4
Minutes intensives 11
mises à jour, logiciel 6, 10
mode montre 10
mode sommeil 4, 9

N

nettoyage de l'appareil 11
notifications 3, 6, 7

O

objectifs 3

P

paramètres 8–10
paramètres système 8
personnalisation de l'appareil 8
pile, chargement 1
profil utilisateur 8
profils 8
 activité 1
 utilisateur 8

R

records personnels 7
 suppression 7
réinitialisation de l'appareil 10
rétroéclairage 1, 9

S

signaux satellites 10
smartphone 6
 applications 6, 7
stockage de données 7
suivi des activités 3, 4, 8, 11
suppression
 historique 7
 records personnels 7
 toutes les données utilisateur 8

T

technologie Bluetooth 6, 7
Technologie Bluetooth 6, 7
tonalités 9
touches 1, 3, 11

U

USB 10
 déconnexion 8
 transfert de fichiers 7

V

vibration 9
Virtual Pacer 2
vitesse, zones 8
VO2 max. 5, 12

Z

zones
 fréquence cardiaque 5
 heure 9
 vitesse 8

