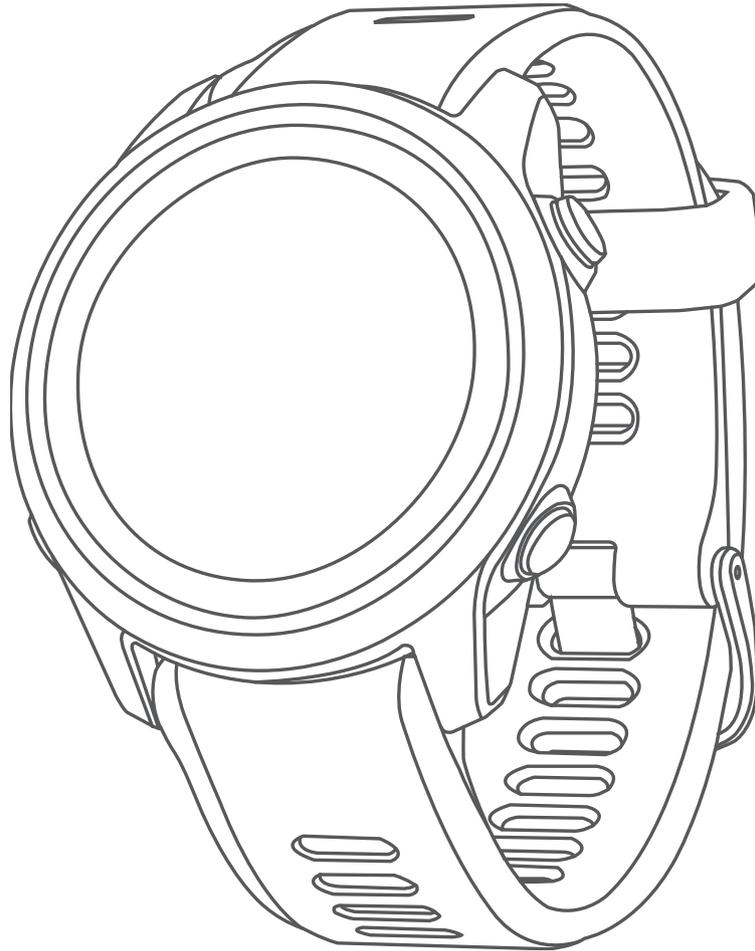


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Manuel d'utilisation

© 2020 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®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ et Varia™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

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

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

Table des matières

Introduction	1	Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	12
Présentation de l'appareil.....	1	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	12
État du GPS et icônes d'état.....	1	Minutes intensives.....	12
Configuration de votre montre.....	1	Gain de minutes intensives.....	12
Activités et applications	1	Evénements Garmin Move IQ™.....	13
Prêt... Partez.....	1	Paramètres du suivi des activités.....	13
Démarrage d'une activité.....	2	Désactivation du suivi des activités.....	13
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	2	Suivi de l'hydratation.....	13
Arrêt d'une activité.....	2	Utilisation du widget de suivi de l'hydratation.....	13
Ajout d'une activité.....	2	Suivi du cycle menstruel.....	13
Création d'une activité personnalisée.....	2	Fonctions de fréquence cardiaque	13
Activités en salle.....	2	Fréquence cardiaque au poignet.....	13
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	3	Port de l'appareil.....	13
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	3	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque	
Enregistrement d'une activité de musculation.....	3	inexactes.....	14
Utilisation d'un home trainer ANT+®.....	3	Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	14
Activités en extérieur.....	3	Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin®	
Multisport.....	4	appareils.....	14
Course sur piste.....	4	Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours	
Natation.....	4	d'une activité.....	14
Ski et sports d'hiver.....	6	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque	
Lectures de signaux sonores pendant votre activité.....	6	anormale.....	14
Entraînement	6	Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au	
Entraînements.....	6	poignet.....	14
Entraînement de Garmin Connect.....	6	Fréquence cardiaque à la ceinture en natation.....	15
Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin		Accessoire HRM-Pro.....	15
Connect.....	6	Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	15
Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre appareil.....	6	Stockage des données de fréquence cardiaque pour les	
Début d'un entraînement.....	7	activités chronométrées.....	15
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	7	Accès aux données de fréquence cardiaque stockées.....	15
Suivi d'entraînement de natation en piscine.....	7	Natation en piscine.....	15
A propos du calendrier d'entraînement.....	7	Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	15
Entraînements fractionnés.....	7	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque	
Utilisation de Virtual Partner®.....	8	inexactes.....	16
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	8	Accessoire HRM-Swim.....	16
Annulation d'un objectif d'entraînement.....	8	Réglage de la courroie du moniteur de fréquence	
Course contre une activité antérieure.....	8	cardiaque.....	16
Entraînement PacePro.....	9	Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	16
Création d'un programme PacePro sur votre montre.....	9	Conseils relatifs à l'utilisation de l'accessoire HRM-Swim...	16
Démarrage d'un programme PacePro.....	9	Dynamiques de course à pied.....	16
Arrêt d'un programme PacePro.....	9	Entraînement avec dynamiques de course.....	16
Records personnels.....	9	Jauges de couleur et données de dynamique de course....	17
Consultation de vos records personnels.....	9	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques	
Restauration d'un record personnel.....	9	de course.....	18
Suppression d'un record personnel.....	9	Mesures des performances.....	18
Suppression de tous les records personnels.....	9	Désactivation des notifications de performance.....	18
Segments.....	10	Détection automatique des mesures de performances.....	18
Strava™ Segments.....	10	Synchronisation des activités et des mesures de	
Course contre un segment.....	10	performance.....	18
Affichage des détails d'un segment.....	10	A propos des estimations de la VO2 max.....	18
Utilisation du métronome.....	10	Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	19
Mode Affichage étendu.....	10	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	19
Définition de votre profil utilisateur.....	10	A propos de la fonction Training Effect.....	19
Objectifs physiques.....	10	Condition de performances.....	20
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	10	Seuil lactique.....	20
Définition des zones de puissance à vélo.....	11	Récupération de l'estimation de votre FTP.....	21
Mise en pause de votre statut d'entraînement.....	11	Statut d'entraînement.....	21
Reprise de votre statut d'entraînement en pause.....	12	Niveaux du statut d'entraînement.....	21
Suivi des activités	12	Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	22
Objectif automatique.....	12	Charge d'entraînement.....	22
Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	12	Temps de récupération.....	22
Activation de l'alarme invitant à bouger.....	12	Oxymètre de pouls.....	23
Suivi du sommeil.....	12	Obtention d'un relevé de SpO2.....	23
		Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	23
		Activation du mode acclimatation au fil de la journée.....	23

Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls	23	Parcours	32
Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque	24	Suivi d'un parcours sur votre appareil	32
Body Battery	24	Création d'un parcours sur Garmin Connect	32
Affichage du widget Body Battery	24	Enregistrement de votre position	32
Conseils pour améliorer les données de Body Battery	24	Modification des positions enregistrées	33
Utilisation du widget Niveau de stress	24	Suppression de toutes les positions enregistrées	33
Fonctions Intelligentes	24	Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité	33
Couplage de votre smartphone avec votre appareil	24	Navigation jusqu'au point de départ de votre dernière activité enregistrée	33
Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants	25	Navigation vers une position enregistrée	33
Activation des notifications Bluetooth	25	Carte	33
Fonctionnalités Bluetooth connectées	25	Affichage de la carte	33
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect	26	Recadrage et zoom de carte	33
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect	26	Paramètres de la carte	33
Localisation d'un appareil mobile perdu	26	Altimètre et baromètre	34
Widgets	26	Paramètres de navigation	34
Affichage des widgets	26	Personnalisation des éléments cartographiques	34
Personnalisation du widget Ma journée	27	Configuration d'un indicateur de cap	34
Affichage du menu des commandes	27	Réglage des alertes de navigation	34
Personnalisation du menu des commandes	27	Capteurs sans fil	34
Ouverture des commandes de la musique	27	Couplage de vos capteurs sans fil	34
Connect IQObjets	27	Accéléromètre	34
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur	27	Entraînez-vous avec un accéléromètre	34
Fonctionnalités Wi-Fi connectées	27	Étalonnage de l'accéléromètre	34
Connexion à un réseau Wi-Fi	27	Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre	35
Fonctions de suivi et de sécurité	28	Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option	35
Ajout de contacts d'urgence	28	Entraînement avec des capteurs de puissance	35
Demande d'assistance	28	Utilisation de commandes électroniques	35
Activation et désactivation de la détection d'incident	28	Repérage	35
Démarrage d'une session GroupTrack	28	tempe	35
Astuces pour les sessions GroupTrack	28	Personnalisation de l'appareil	35
Musique	28	Personnalisation de la liste de vos activités	35
Connexion à une source tierce	29	Personnalisation de la série des widgets	35
Spotify®	29	Paramètres d'applications et d'activités	36
Téléchargement de contenu audio auprès de Spotify	29	Personnalisation des écrans de données	36
Téléchargement de contenu audio personnel	29	Ajout d'une carte à une activité	37
Écoute de musique	29	Alertes	37
Commandes du lecteur audio	29	Auto Lap	37
Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté	29	Activation d'Auto Pause	38
Changement du mode Audio	30	Vitesse et distance 3D	38
Branchement du casque Bluetooth	30	Utilisation du défilement automatique	38
Garmin Pay	30	Modification des paramètres GPS	38
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay	30	Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie	38
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay	30	Suppression d'une activité ou d'une application	38
Gestion de vos cartes Garmin Pay	30	GroupTrackParamètres	38
Règlement des achats avec votre montre	30	Paramètres de cadran de montre	39
Modification de votre code Garmin Pay	30	Personnalisation du cadran de montre	39
Historique	30	Paramètres des capteurs	39
Utilisation de l'historique	30	Paramètres de l'altimètre	39
Historique multisport	31	Paramètres du baromètre	39
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque	31	Paramètres système	39
Affichage des totaux de données	31	Paramètres de l'heure	40
Utilisation de l'odomètre	31	Modification des paramètres du rétroéclairage	40
Suppression de l'historique	31	Personnalisation des boutons de direction	40
Garmin Connect	31	Modification des unités de mesure	40
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur	32	Horloges	40
Gestion de données	32	Définition d'une alarme	40
Suppression de fichiers	32	Suppression d'une alarme	40
Navigation	32	Démarrage du compte à rebours	40
		Utilisation du chronomètre	40
		Synchronisation de l'heure avec le GPS	41
		Réglage manuel de l'heure	41
		Télécommande VIRB	41

Contrôle d'une caméra embarquée VIRB	41
Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité	41
Informations sur l'appareil	41
Affichage des informations sur l'appareil	41
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique	42
Chargement de l'appareil	42
Conseils pour charger l'appareil	42
Port de l'appareil	42
Entretien du	42
Nettoyage de l'appareil	42
Changement des bracelets	42
Caractéristiques techniques de la Forerunner	43
Dépannage	43
Mises à jour produit	43
Configuration de Garmin Express	44
Informations complémentaires	44
Suivi des activités	44
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas	44
Le nombre de mes pas semble erroné	44
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect	44
Le nombre d'étapes gravis semble erroné	44
Mes minutes intensives clignotent	44
Acquisition des signaux satellites	44
Amélioration de la réception satellite GPS	44
Redémarrage de l'appareil	44
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut	44
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect	45
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express	45
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue	45
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	45
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil	45
Optimisation de l'autonomie de la batterie	45
Les données de température ne sont pas exactes	46
Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?	46
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?	46
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté	46
Annexes	46
Champs de données	46
Notes standard de la VO2 max	51
Evaluations du FTP	51
Dimensions et circonférence des roues	51
Définition des symboles	52
Index	53

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.

Présentation de l'appareil



① LIGHT	Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.
② START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité. Permet de choisir une option ou de confirmer la lecture d'un message.
③ BACK	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité.
④ DOWN	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique (<i>Musique</i> , page 28).
⑤ UP	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu. Maintenez le bouton enfoncé pour changer manuellement de sport pendant une activité.

État du GPS et icônes d'état

Les icônes et la bague d'état du GPS affichent provisoirement chaque écran de données. Dans le cadre d'activités de plein air, la bague d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	État du GPS
	État de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Wi-Fi® État de la technologie
	État de la fréquence cardiaque
	État de l'accéléromètre
	État de Running Dynamics Pod
	État du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	État du mode d'affichage étendu

	Capteur de puissance détecté
	tempé™ État du capteur
	VIRB® État de la caméra

Configuration de votre montre

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

- Coupez votre smartphone avec l'appareil Forerunner à l'aide de l'application Garmin Connect™ (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil*, page 24).
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 28).
- Configurez la musique (*Musique*, page 28).
- Configurez les réseaux Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 27).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ (*Configuration de votre portefeuille Garmin Pay*, page 30).

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre appareil pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre appareil via l'application Connect IQ (*Connect IQ Objets*, page 27).

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

Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre appareil peut être une course, un parcours ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger l'appareil avant de commencer l'activité (*Chargement de l'appareil*, page 42).

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

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



REMARQUE : sur un appareil Forerunner 745, maintenez le bouton DOWN enfoncé pendant une activité pour ouvrir les commandes de la musique.

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



REMARQUE : pour plus d'options d'exécution, voir [Arrêt d'une activité](#), page 2.

Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire). Si vous disposez d'un capteur sans fil en option, vous pouvez le coupler à l'appareil Forerunner ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 34).

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

2 Sélectionnez une activité.

REMARQUE : les activités définies comme favorites s'affichent en premier dans la liste ([Personnalisation de la liste de vos activités](#), page 35).

3 Sélectionner une option :

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

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

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

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

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

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

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité ([Chargement de l'appareil](#), page 42).
- Appuyez sur pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour consulter des pages de données supplémentaires.

Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer** > **Terminé**.
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre + tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ** > **TracBack**.

REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ** > **En ligne droite**.

REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC de récupération**, et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Ignorer** > **Oui**.

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

Ajout d'une activité

Votre appareil est fourni avec un certain nombre d'activités d'intérieur et d'extérieur. Vous pouvez ajouter ces activités à votre liste d'activités.

1 Sélectionnez **START**.

2 Sélectionnez **Ajouter**.

3 Sélectionnez une activité dans la liste.

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

5 Sélectionnez une position dans la liste d'activités.

6 Appuyez sur **START**.

Création d'une activité personnalisée

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

2 Sélectionner une option :

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

3 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.

4 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.

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

5 Sélectionner une option :

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

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

Activités en salle

L'appareil Forerunner convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités.

Si la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse, la distance et la cadence sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse, de distance et de cadence augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

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

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

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

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

Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement.

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START** > **Musculation**.
La première fois que vous enregistrez une activité de musculation, vous devez indiquer à quel poignet vous portez votre montre.
- 2 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre de série.
- 3 Commencez votre première série.
L'appareil compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.
ASTUCE : l'appareil ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.
- 4 Appuyez sur **↺** pour terminer la série.
La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.
- 5 Si besoin, appuyez sur **DOWN** et changez le nombre de répétitions.
ASTUCE : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.

- 6 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **↻** pour démarrer la série suivante.
- 7 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 8 Après la dernière série, appuyez sur **START** pour arrêter le chronomètre de série.
- 9 Sélectionnez **Enregistrer**.

Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

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

Utilisation d'un home trainer ANT+®

Avant de pouvoir utiliser un ANT+ home trainer compatible, vous devez installer votre vélo sur le trainer et le coupler à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 34](#)).

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

- 1 Sélectionner **START** > **Vélo salle**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
 - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 32](#)).
 - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré ([Entraînements, page 6](#)).
 - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
 - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
 - Sélectionner **Régler résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

Activités en extérieur

L'appareil Forerunner est fourni avec des activités d'extérieur préchargées, comme la course à pied et le cyclisme. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur. Vous pouvez ajouter de nouvelles activités en fonction des activités par défaut, telles que la marche ou l'aviron. Vous pouvez également ajouter des activités personnalisées à votre appareil ([Création d'une activité personnalisée, page 2](#)).

Multisport

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

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

Entraînement au triathlon

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

1 Sélectionnez **START > Triathlon**.

2 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

3 Appuyez sur  au début et à la fin de chaque nouvelle activité.

La fonction de transition peut être activée ou désactivée pour les paramètres d'activité triathlon.

4 A la fin de l'activité, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

Création d'une activité multisport

1 Sur le cadran de la montre, sélectionnez **START > Ajouter > Multisport**.

2 Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.

Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).

3 Sélectionnez deux activités ou plus.

4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
- Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.

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

Astuces pour les entraînements au triathlon ou pour les activités multisports

- Sélectionnez **START** pour démarrer votre première activité.
- Sélectionnez  pour passer à l'activité suivante.

Si les transitions sont activées, le temps de transition est enregistré séparément des temps d'activité.

- Si besoin, sélectionnez  pour démarrer l'activité suivante.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

Course sur piste

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

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

1 Placez-vous sur la piste en extérieur.

2 Sélectionnez **START > Suivre course**.

3 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

4 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 10.

5 Maintenez enfoncé le bouton .

6 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

7 Sélectionnez **Numéro du couloir**.

8 Sélectionnez le numéro du couloir.

9 Appuyez deux fois sur **BACK** pour revenir à l'écran du chronomètre.

10 Sélectionnez **START**.

11 Courez autour de la piste.

Après deux tours, votre appareil enregistre les dimensions de la piste et étalonne la distance.

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

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que l'indicateur d'état du GPS soit vert avant de commencer votre course.

- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites au moins 4 tours pour étalonner la distance du circuit.

Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.

- Effectuez chaque tour sur la même voie.

REMARQUE : la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit 4 tours autour du circuit.

- Si vous utilisez une autre voie que la voie 1, définissez le numéro de voie dans les paramètres de l'activité.

Natation

AVIS

L'appareil est conçu pour la natation en surface. Pratiquer la plongée sous-marine avec l'appareil risquerait d'endommager le produit et annulerait la garantie.

Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut ([Personnalisation des écrans de données](#), page 36).

1 Appuyez sur **START > En eau libre**.

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

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

4 Commencez à nager.

5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).

6 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

Pratique de la natation

1 Sélectionnez **START > En piscine**.

2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.

3 Sélectionnez **START**.

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

4 Démarrez votre activité.

L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.

5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).

6 Lorsque vous vous reposez, appuyez sur  pour mettre le chronomètre d'activité en pause.

7 Sélectionnez  pour relancer le chronomètre d'activité.

8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP > Enregistrer**.

Fréquence cardiaque en natation

AVIS

L'appareil est conçu pour la natation en surface. Pratiquer la plongée sous-marine avec l'appareil risquerait d'endommager le produit et annulerait la garantie.

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

Enregistrement de la distance

L'appareil Forerunner mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine ([Définition de la taille de la piscine, page 5](#)).

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

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

ASTUCE : lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 5](#)).

Définition de la taille de la piscine

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > En piscine**.
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Paramètres de la piscine > Taille de la piscine**.
- 4 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

Mouvement : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.

Swolf : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Pour la nage en mer, lac ou rivière (eau libre), le swolf est calculé sur une distance de 25 mètres. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

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

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisées ([Personnalisation des écrans de données, page 36](#)).

Libre	Nage libre
Dos	Dos

Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (Entraînements avec le journal d'entraînement, page 5)

Astuces pour les activités de natation

- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.

La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, l'appareil utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Taille de la piscine pour modifier la taille.

- Appuyez sur  pour enregistrer une pause quand vous nagez en piscine.

L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.

- Appuyez sur  pour enregistrer un intervalle pendant une activité de natation en eau libre.

Récupération pendant une séance en piscine

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

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

- 1 Pendant votre activité de natation, appuyez sur  pour commencer une phase de récupération.

L'écran inverse l'affichage (texte blanc sur fond noir) et l'écran de récupération apparaît.

- 2 Pendant une phase de récupération, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les autres écrans de données (facultatif).

- 3 Appuyez sur  et continuez à nager.

- 4 Répétez la procédure pour chaque intervalle de récupération supplémentaire.

Repos automatique

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre appareil détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, l'appareil crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, l'appareil démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité ([Paramètres d'applications et d'activités, page 36](#)).

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

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

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur  pour démarrer le chrono d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur .

Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.

4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.

Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.

5 Sélectionnez une option :

- Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
- Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Ski et sports d'hiver

Vous pouvez ajouter des activités de ski et de snowboard à votre liste d'activités (*Personnalisation de la liste de vos activités, page 35*). Vous pouvez personnaliser les écrans de données de chaque activité (*Personnalisation des écrans de données, page 36*).

Affichage des données de vos activités à ski

Votre appareil enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chrono reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chrono. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chrono est en marche.

1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.

2 Maintenez votre doigt appuyé sur .

3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.

4 Appuyez sur **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière descente, de votre descente actuelle et de toutes vos descentes.

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

Lectures de signaux sonores pendant votre activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre appareil Forerunner 745 pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque connecté via la technologie Bluetooth®, s'il est compatible. Si ce n'est pas le cas, ces notifications sont lues sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lors de la lecture d'une notification sonore, le son de l'appareil ou du smartphone est désactivé pour que vous puissiez entendre la notification.

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

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

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Signaux sonores**.

3 Sélectionner une option :

- Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.

REMARQUE : la notification sonore **Alarme de circuit** est activée par défaut.

- Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données d'allure et de vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.

- Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.

- Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
- Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements liés au chronomètre**.
- Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité**.
- Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
- Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.

Entraînement

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre appareil.

Vous pouvez programmer des entraînements à l'aide de Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 31*).

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect.
- Rendez-vous sur connect.garmin.com.

2 Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements**.

3 Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.

4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.

5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 31*).

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou **...**.

2 Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Créer un entraînement**.

3 Sélectionnez une activité.

4 Créez votre entraînement personnalisé.

5 Sélectionnez **Enregistrer**.

6 Saisissez le nom de votre entraînement, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Le nouvel entraînement s'affiche dans la liste de vos entraînements.

REMARQUE : vous pouvez envoyer cet entraînement sur votre appareil (*Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre appareil, page 6*).

Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un entraînement personnalisé créé dans l'application Garmin Connect (*Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect, page 6*).

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou **...**.

- 2 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 3 Sélectionnez un entraînement dans la liste.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Début d'un entraînement

Pour pouvoir débiter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis votre compte Garmin Connect.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.
REMARQUE : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.
- 6 Sélectionnez **Afficher** pour afficher la liste des étapes de l'entraînement (facultatif).
- 7 Sélectionnez **Faire entraînement**.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours.

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que l'appareil puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir un statut d'entraînement et une estimation de VO2 max (*Statut d'entraînement, page 21*).

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

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

Activer et désactiver les notifications de suggestions quotidiennes d'entraînement

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

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez **Course** ou **Vélo**.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Suggestion du jour**.
- 5 Sélectionnez pour activer ou de désactiver les invitations.

Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre appareil peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement de natation. La création et l'envoi d'un entraînement de natation en piscine sont similaires aux deux procédures suivantes : *Entraînements, page 6* et *Entraînement de Garmin Connect, page 6*.

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

Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

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

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

Modification du résultat de la vitesse de nage critique

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

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

A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement de Garmin Connect, vous devez créer un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 31*), puis coupler votre appareil Forerunner avec un smartphone compatible.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Programmes d'entraînement**.
- 3 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.

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

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Modifier > Intervalle > Type**.
- 5 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.
ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en sélectionnant l'option Ouvert.
- 6 Si nécessaire, sélectionnez **Durée**, entrez une valeur de distance ou d'intervalle de temps pour l'entraînement, puis sélectionnez **✓**.
- 7 Appuyez sur **BACK**.
- 8 Sélectionnez **Repos > Type**.
- 9 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.
- 10 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez **✓**.
- 11 Appuyez sur **BACK**.
- 12 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
 - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
 - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération > Activé**.

Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Faire entraînement**.
- 5 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 6 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur **↻** pour débiter le premier intervalle.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Arrêt d'un entraînement fractionné

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

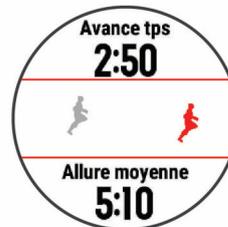
Utilisation de Virtual Partner®

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

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouveau > Virtual Partner**.
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité, page 2*).
- 8 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.



Configuration d'un objectif d'entraînement

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

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

L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.

- 6 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.

Annulation d'un objectif d'entraînement

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

Course contre une activité antérieure

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

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

- 1 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Se mesurer à une activité**.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
 - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.

- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.
L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
- 7 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 8 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **START** > **Enregistrer**.

Entraînement PacePro

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

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

Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours (*Suivi d'un parcours sur votre appareil*, page 32).

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

L'appareil affiche votre bracelet d'allure personnalisé.

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

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

Démarrage d'un programme PacePro

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



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

Arrêt d'un programme PacePro

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

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

Records personnels

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

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

Consultation de vos records personnels

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

Restauration d'un record personnel

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

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression de tous les records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique** > **Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez **Effacer tous les records** > **Oui**.

Les records sont supprimés pour ce sport uniquement.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Segments

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

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

Strava™ Segments

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

Pour devenir membre de Strava, allez dans le widget des segments de votre compte Garmin Connect. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.strava.com.

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

Course contre un segment

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

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

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

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Affichage des détails d'un segment

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

Utilisation du métronome

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

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.

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

Mode Affichage étendu

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

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos informations comme le sexe, l'année de naissance, la taille, le poids et les paramètres de zone de fréquence cardiaque et de zone de puissance. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

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 11*) 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.

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.

Définition de zones de fréquence cardiaque

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

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

2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Fréquence cardiaque**.

3 Sélectionner **FC max**, puis entrer votre fréquence cardiaque maximale.

Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances](#), page 18).

4 Sélectionnez **FC seuil lactique > Saisir manuellement**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

Vous pouvez également effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique ([Seuil lactique](#), page 20). Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances](#), page 18).

5 Sélectionner **FC au repos**, puis entrer votre fréquence cardiaque au repos.

Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre appareil ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.

6 Sélectionner **Zones > À partir de**.

7 Sélectionner une option :

- Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
- Sélectionner **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

8 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

9 Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).

Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil

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

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects ([Définition de votre profil utilisateur](#), page 10).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.

- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Définition des zones de puissance à vélo

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Zones de puissance > À partir de**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
- Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.

4 Sélectionnez **FTP** et entrez la valeur de votre seuil fonctionnel de puissance.

5 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

6 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

Mise en pause de votre statut d'entraînement

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

Sélectionner une option :

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

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

Reprise de votre statut d'entraînement en pause

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 18).

Sélectionner une option :

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

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

Suivi des activités

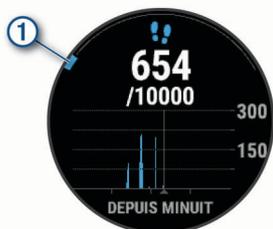
La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, la distance parcourue, les minutes d'intensité, les étages gravés, les calories brûlées et les statistiques de sommeil pour chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories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

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

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

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 .



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.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! et la barre rouge s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 39).

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

Activation de l'alarme invitant à bouger

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités > Alarme invitant à bouger > Activé**.

Suivi du sommeil

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

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger*, page 12).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 26).

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

Utilisation du mode Ne pas déranger

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

REMARQUE : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Pendant le sommeil dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système*, page 39).

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 27).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

Minutes intensives

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

L'appareil surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). 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.

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.

Paramètres du suivi des activités

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

État : désactive les fonctions de suivi d'activité.

Alarme invitant à bouger : affiche un message et la barre d'activité sur le cadran numérique et l'écran de décompte des pas. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 39).

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

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

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

Désactivation du suivi des activités

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités > État > Désactivé**.

Suivi de l'hydratation

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

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

Utilisation du widget de suivi de l'hydratation

Le widget de suivi de l'hydratation affiche votre consommation de liquide ainsi que votre objectif d'hydratation quotidien.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Hydratation.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **+** pour chaque volume de liquide consommé.
 - Sélectionnez un contenant pour augmenter votre consommation de liquide d'une fois le volume du contenant en question.

ASTUCE : vous pouvez personnaliser vos paramètres d'hydratation, par exemple les unités de mesure et l'objectif quotidien, sur votre compte Garmin Connect.

Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

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

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

Fonctions de fréquence cardiaque

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

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

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

Fréquence cardiaque au poignet

Port de l'appareil

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.
- REMARQUE** : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



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

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 14 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 23 pour plus d'informations au sujet du capteur de l'oxymètre de pouls.

- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de l'appareil, rendez-vous sur le site www.garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
- 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.
- Chauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

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

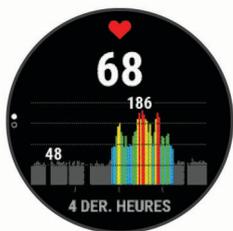
- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

Affichage du widget Fréquence cardiaque

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget de fréquence cardiaque.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets*, page 35).

- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.



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

Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils

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

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

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion de la FC**.

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

REMARQUE : vous pouvez afficher uniquement le widget de fréquence cardiaque pendant la diffusion des données de fréquence cardiaque à partir du widget de fréquence cardiaque.

- 3 Coupez votre appareil Forerunner avec votre appareil compatible Garmin ANT+.

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

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

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

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

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

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion pdt une activité**.
- 3 Démarrez une activité (*Démarrage d'une activité*, page 2).

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

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

- 4 Coupez votre appareil Forerunner avec votre appareil compatible Garmin ANT+.

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

ASTUCE : pour interrompre la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, arrêtez l'activité (*Arrêt d'une activité*, page 2).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

⚠ ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

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

Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

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

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

Fréquence cardiaque à la ceinture en natation

Les accessoires de fréquence cardiaque HRM-Pro, HRM-Swim et HRM-Tri enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez. Vous pouvez ajouter des champs de données de fréquence cardiaque pour afficher vos données de fréquence cardiaque (*Personnalisation des écrans de données, page 36*).

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

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

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

Accessoire HRM-Pro

L'appareil peut enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 15*).

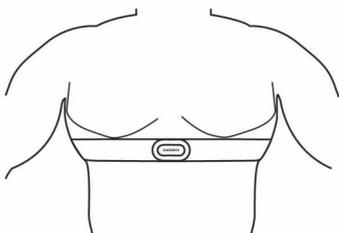
Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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 Eventuellement, fixez la courroie d'extension au moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Mouillez les électrodes ① au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



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



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

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

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

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

Stockage des données de fréquence cardiaque pour les activités chronométrées

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

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

Accès aux données de fréquence cardiaque stockées

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

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

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

Natation en piscine

AVIS

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

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

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 le moniteur de fréquence cardiaque après chaque utilisation.
- Lavez à la main le moniteur de fréquence cardiaque toutes les sept utilisations, ou après une séance de piscine. Aidez-vous d'un peu de détergent doux comme du liquide-vaisselle.

REMARQUE : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager le moniteur de fréquence cardiaque.

- Ne lavez pas le moniteur de fréquence cardiaque à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher le moniteur de fréquence cardiaque, suspendez-le ou déposez-le à plat.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien (*Entretien du moniteur de fréquence cardiaque*, page 15).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.

- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Accessoire HRM-Swim

L'appareil peut enregistrer la fréquence cardiaque pendant une séance de natation (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation*, page 15).

Réglage de la courroie du moniteur de fréquence cardiaque

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

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

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

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

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

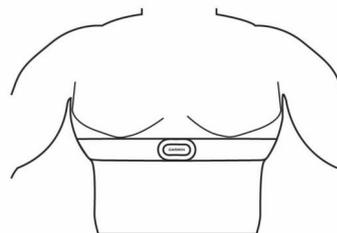
Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

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



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



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

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

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

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

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

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil Forerunner compatible couplé avec l'accessoire HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamiques de course pour obtenir un retour en temps réel sur votre technique de course.

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

Cadence : la cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).

Oscillation verticale : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

Temps de contact au sol : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

REMARQUE : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

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

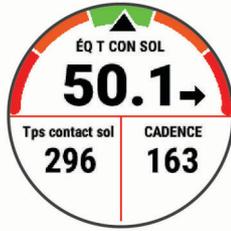
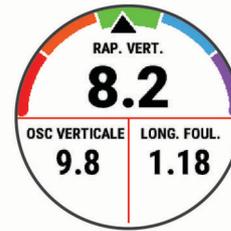
Longueur de foulée : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

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

Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer un accessoire HRM-Pro, HRM-Run™, HRM-Tri ou Running Dynamics Pod et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).

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



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

Jauges de couleur et données de dynamique de course

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

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

Rendez-vous sur www.garmin.com/performance-data/running/ pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
Bleu	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

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

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

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

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

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

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

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

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %

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

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Si les données relatives aux dynamiques de course ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, comme un accessoire HRM-Pro.

Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo  sur la face avant du module.

- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre appareil Forerunner, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Pro, coupez-le avec votre appareil Forerunner à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

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

Mesures des performances

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

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances.

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

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

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

Seuil fonctionnel de puissance (FTP) : l'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage

initial pour estimer votre FTP. Pour un résultat plus précis, vous pouvez réaliser un test guidé.

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

Désactivation des notifications de performance

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

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

Détection automatique des mesures de performances

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

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

- Maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > Détection automatique**.
- Sélectionnez une option.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

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

- À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > TrueUp**.

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

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. Pour que l'appareil Forerunner puisse estimer votre VO2 max., vous devez porter un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

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



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

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 51) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez une ceinture cardio-fréquencemètre textile, vous devez la porter et la coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 10) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 11). 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**.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performances.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner START pour afficher les informations supplémentaires.

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

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé à votre appareil Forerunner (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34). Si vous utilisez une ceinture cardio-fréquencemètre textile, vous devez la porter et la coupler avec votre appareil.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 10) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 11). au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

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

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

Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

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

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

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 10) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 11).

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 18) et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible. L'appareil analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

ASTUCE : si vous disposez de plusieurs appareils Garmin, vous pouvez activer la fonction TrueUp™ pour les données physiologiques, qui permet à votre appareil de synchroniser des activités, un historique et des données à partir d'autres appareils (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 18).

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

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

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

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque

étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement, page 22*). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

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

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

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

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

La technologie Training Effect est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeat.com.

Condition de performances

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

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

REMARQUE : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme (*A propos des estimations de la VO2 max, page 18*).

Affichage de votre condition physique

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

- 1 Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données (*Personnalisation des écrans de données, page 36*).
- 2 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme. Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
- 3 Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

Seuil lactique

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

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 11*).

Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquence-mètre textile Garmin. Avant de réaliser un test guidé, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 34*).

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

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

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air. Vous devez disposer d'un GPS pour réaliser le test.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Test guidé de seuil lactique**.
- 5 Démarrez le chrono et suivez les instructions à l'écran. Une fois que vous avez commencé à courir, l'appareil affiche la durée de chaque pas, l'objectif et les données de fréquence cardiaque actuelles. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 6 Une fois le test guidé terminé, arrêtez le chrono et enregistrez l'activité.

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

Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34), puis calculer une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo*, page 19).

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

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

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

Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP*, page 51).

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

Exécution d'un test de FTP

Avant de pouvoir effectuer un test pour déterminer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34), puis obtenir une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo*, page 19).

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

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de cyclisme.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton **≡**.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Test guidé de FTP**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

- 6 Une fois le test guidé terminé, effectuez l'étape de récupération, arrêtez le chronomètre et enregistrez l'activité. Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.
- 7 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Accepter** pour enregistrer le nouveau FTP.
 - Sélectionnez **Refuser** pour conserver le FTP actuel.

Statut d'entraînement

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

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/performance-data/running/.



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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Votre appareil affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimitez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées.

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

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

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

Niveaux du statut d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment de deux mesures de la VO2 max. par semaine au minimum. L'estimation de votre VO2 max. est mise à jour après les courses ou sessions de vélo en extérieur (avec un capteur de puissance) durant lesquelles votre fréquence cardiaque atteint au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes. Les courses trail et les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas perturber l'évaluation de votre condition physique.

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

- Au moins deux fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.
Après une utilisation de l'appareil pendant une semaine, le statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur cet appareil ou activez la fonction Physio TrueUp qui permet à votre appareil d'apprendre des informations sur vos performances ([Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 18](#)).

Charge d'entraînement

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

Objectif de la charge d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Temps de récupération

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

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

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

Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 10](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 11](#)).

- 1 Allez vous entraîner.

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

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

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

Fréquence cardiaque de récupération

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

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

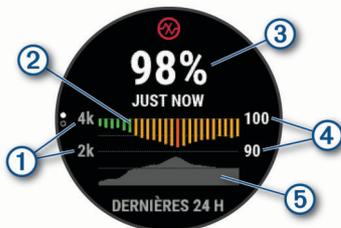
Oxymètre de pouls

L'appareil Forerunner 745 est doté d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins. Cette information vous permet de savoir comment votre corps s'habitue à l'altitude lors de vos activités et de vos aventures en haute montagne.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au widget de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 23*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Activation du mode acclimatation au fil de la journée, page 23*). Quand vous restez immobile, votre appareil analyse la saturation en oxygène de votre sang et relève votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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

Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

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

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

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

Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil

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

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

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

Activation du mode acclimatation au fil de la journée

- 1 Dans le widget de l'oxymètre de pouls, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Mode oxymètre de pouls > Toute la journée**.

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

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

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

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

- Restez immobile pendant que l'appareil mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone.
- 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 rayer le capteur optique situé à l'arrière de l'appareil.
- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

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

Avant de pouvoir effectuer le test d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque, vous devez porter une ceinture cardio-fréquence-mètre textile Garmin et la coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 34*).

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

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

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

Body Battery

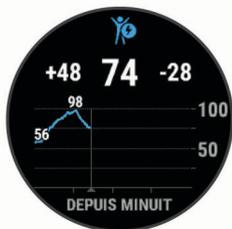
Votre appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau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

Vous pouvez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery, page 24*).

Affichage du widget Body Battery

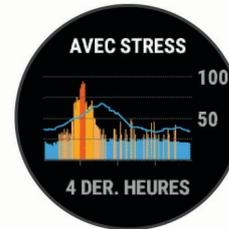
Le widget Body Battery affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de Body Battery des dernières heures.

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Body Battery.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 35*).
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher un graphique de votre niveau de Body Battery à partir de minuit.



- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau de stress.

Les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres orange indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.



Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Votre niveau de Body Battery se met à jour quand vous synchronisez votre appareil avec votre compte Garmin Connect.
- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil pendant vos heures de sommeil.
- Du repos et une bonne nuit de sommeil rechargent votre Body Battery.
- Une activité intense, un effort élevé et le manque de sommeil peuvent causer l'épuisement de votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

Utilisation du widget Niveau de stress

Le widget Niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel et un graphique de votre niveau de stress des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre (*Personnalisation de la série des widgets, page 35*).

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Niveau d'effort.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur **DOWN** pour afficher les informations supplémentaires.
ASTUCE : les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres jaunes indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.
 - Sélectionnez **START > DOWN** pour démarrer une activité de relaxation.

Fonctions Intelligentes

Couplage de votre smartphone avec votre appareil

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

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

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

ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton LIGHT enfoncé et sélectionner  pour activer manuellement le mode couplage.

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

Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants

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

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Forerunner avec un appareil mobile compatible ([Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 24](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **Smart Notifications** > **État** > **Activé**.
- 3 Sélectionnez **Lors d'activité**.
- 4 Sélectionnez une préférence de notification.
- 5 Sélectionnez une préférence de son.
- 6 Sélectionnez **Hors activité**.
- 7 Sélectionnez une préférence de notification.
- 8 Sélectionnez une préférence de son.
- 9 Sélectionnez **Confidentialité**.
- 10 Sélectionnez une préférence de confidentialité.
- 11 Sélectionnez **Temporisation**.
- 12 Sélectionnez la durée d'affichage à l'écran de l'alerte en cas de nouvelle notification.
- 13 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Notifications.
- 2 Sélectionnez **START**.
- 3 Sélectionnez une notification.
- 4 Sélectionnez **DOWN** pour voir plus d'options.
- 5 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

Gestion des notifications

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

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un appareil iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.
- Si vous utilisez un smartphone Android™, à partir de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres** > **Notifications**.

Lecture de signaux sonores sur votre smartphone pendant votre activité

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

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre

smartphone pendant votre séance de course ou une autre activité. Les notifications sonores incluent le numéro et le temps du circuit, l'allure ou la vitesse, ainsi que des données de fréquence cardiaque. Lorsqu'une notification sonore se déclenche, l'application Garmin Connect désactive le son du smartphone pour lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect.

REMARQUE : si vous possédez une Forerunner 745, vous pouvez activer les signaux sonores sur l'appareil via votre casque connecté, sans utiliser de smartphone connecté ([Lectures de signaux sonores pendant votre activité, page 6](#)).

REMARQUE : la notification sonore Alarme de circuit est activée par défaut.

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

Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone

Vous pouvez désactiver la connexion Bluetooth du smartphone dans le menu des commandes.

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 27](#)).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre appareil Forerunner.
Consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre appareil mobile.

Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer l'appareil Forerunner pour qu'il vous alerte lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

REMARQUE : les alertes de connexion du smartphone sont désactivées par défaut.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **Alarmes**.

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Forerunner offre plusieurs fonctionnalités Bluetooth connectées pour votre smartphone compatible avec l'application Garmin Connect.

- Téléchargements d'activité
- Assistance
- Connect IQ
- Trouver mon téléphone
- Trouver ma montre
- Détection d'incident
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Fonctions musique
- Notifications téléphoniques
- Interactions avec les réseaux sociaux
- Mises à jour logicielles
- Bulletins météo
- Téléchargements de parcours et d'entraînements

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 27).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil*, page 24).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 26).

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

Localisation d'un appareil mobile perdu

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 27).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez **Cherch. mon tél.**
L'appareil Forerunner commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Une alerte sonore retentit sur votre appareil portable, la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil. La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre appareil portable.
- 3 Sélectionnez **BACK** pour arrêter la recherche.

Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement (*Personnalisation de la série des widgets*, page 35).

ABC : affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.

Body Battery : si vous portez l'appareil toute la journée, ce widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures.

Calendrier : affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre smartphone.

Calories : affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.

Étages gravis : enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

Coach Garmin : affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement d'un coach Garmin sur votre Garmin Connect.

Statistiques de santé : affiche un résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de Body Battery, les efforts, etc.

Fréquence cardiaque : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.

Historique : affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.

Hydratation : permet de suivre la quantité d'eau consommée ainsi que votre progression vers votre objectif quotidien.

Minutes intensives : suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

inReach® Commandes : permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé.

Dernière activité : affiche un bref résumé de votre dernière activité enregistrée, comme votre dernière course, votre dernière sortie à vélo ou votre dernière session de natation.

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

Suivi du cycle menstruel : affiche votre cycle actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens.

Fonctions musique : fournit les commandes du lecteur audio pour votre smartphone ou pour la musique stockée sur l'appareil.

Ma journée : affiche un résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les activités chronométrées, les minutes intensives, les étages gravis, les pas, les calories brûlées et bien plus encore.

Notifications : vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

Performances : affiche des mesures de performances qui vous aident à suivre et à comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course.

Oxymètre de pouls : permet d'effectuer un relevé de SpO2 manuel.

Respiration : Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.

Sommeil : affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.

Étapes : suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.

Stress : affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.

Lever et coucher du soleil : affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.

Statut d'entraînement : affiche votre statut et charge d'entraînement actuels, ce qui indique la manière dont votre entraînement affecte votre condition physique et vos performances.

VIRB Commandes : fournit les commandes de la caméra lorsque vous disposez d'un appareil VIRB couplé avec votre appareil Forerunner.

Météo : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous coupez votre appareil avec un smartphone.

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

L'appareil fait défiler les widgets de la série et affiche des données récapitulatives de chaque widget. Le widget Performance implique la réalisation de plusieurs activités avec un moniteur de fréquence cardiaque et des courses en extérieur avec le GPS activé.

- Appuyez sur **START** pour afficher les détails d'un widget.

ASTUCE : vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour afficher d'autres écrans pour un widget.

Affichage du widget météo

La fonction de météo nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Météo.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les informations météo.
- 3 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher les tendances météo, horaires et quotidiennes.

Personnalisation du widget Ma journée

Vous pouvez personnaliser la liste des métriques affichées sur le widget Ma journée.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget **Ma journée**.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Options**.
- 4 Sélectionnez les boutons pour afficher ou masquer chaque métrique.

Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le mode Ne pas déranger, le verrouillage des boutons et l'arrêt de l'appareil. Vous pouvez aussi ouvrir le portefeuille Garmin Pay.

REMARQUE : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 27*).

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.



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

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Affichage du menu des commandes, page 27*).

- 1 Sur le cadran de la montre, maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Commandes**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

Ouverture des commandes de la musique

L'utilisation des commandes de la musique nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les commandes de la musique.

Connect IQObjets

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ à votre montre provenant de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Connect IQ. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des cadrans de montre, des champs de données, des widgets et des applications.

Cadrans de montre : permet de personnaliser l'apparence de l'horloge.

Champs de données : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Widgets : fournit des informations accessibles immédiatement, comme des données de capteur et des notifications.

Applications : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme de nouveaux types d'activité de plein air ou sportives.

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur apps.garmin.com et connectez-vous.
- 3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fonctionnalités Wi-Fi connectées

Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

Contenu audio : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.

Mises à jour logicielles : votre appareil télécharge et installe automatiquement la dernière mise à jour logicielle quand une connexion Wi-Fi est disponible.

Entraînements et plans d'entraînement : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus via la connexion sans fil.

Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre appareil à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Wi-Fi** > **Mes réseaux** > **Ajouter un réseau**.
L'appareil affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
- 3 Sélectionnez un réseau.
- 4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

L'appareil se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. L'appareil se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de détection d'incident et d'assistance sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

L'appareil Forerunner intègre des fonctions de suivi et de sécurité que vous devez configurer dans l'application Garmin Connect.

AVIS

Pour utiliser ces fonctions, vous devez être connecté à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus au sujet des fonctions de détection d'incident et d'assistance, rendez-vous sur le site www.garmin.com/safety.

Assistance : permet d'envoyer un message automatisé contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence.

Détection d'incident : quand l'appareil Forerunner détecte un incident pendant une marche, une course ou une session de vélo en extérieur, il envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS à vos contacts d'urgence.

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

Live Event Sharing : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

REMARQUE : cette fonction n'est disponible que si votre appareil est connecté à un smartphone Android.

GroupTrack : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé par les fonctions de détection des incidents et d'assistance.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Détection d'incident et assistance > Ajouter un contact d'urgence**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Demande d'assistance

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence ([Ajout de contacts d'urgence, page 28](#)).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.

L'écran du compte à rebours s'affiche.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Activation et désactivation de la détection d'incident

- 1 Sur le cadran de la montre, maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Sécurité > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité.

REMARQUE : la fonction de détection d'incident n'est disponible que pour les activités de marche, de course et de vélo en extérieur.

Lorsque votre appareil Forerunner avec GPS activé détecte un incident, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche et vous indique que vos contacts seront informés dans les 30 secondes. Vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect, d'un smartphone compatible et de l'application Garmin Connect.

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec les appareils Forerunner. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres appareils ne pourront peut-être pas afficher les cyclistes GroupTrack sur la carte.

- 1 Sortez et mettez l'appareil Forerunner sous tension.
- 2 Coupez votre smartphone avec l'appareil Forerunner ([Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 24](#)).
- 3 Sur l'appareil Forerunner, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Sécurité > GroupTrack > Afficher sur la carte** pour afficher vos contacts sur l'écran de la carte.
- 4 Dans l'application Garmin Connect, dans le menu des paramètres, sélectionnez **Sécurité et suivi > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Si vous avez plus d'un appareil compatible, sélectionnez-en un pour la session GroupTrack.
- 6 Sélectionnez **Visible pour > Toutes les connexions**.
- 7 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 8 Sur l'appareil Forerunner, démarrez une activité.
- 9 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres personnes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les membres du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Démarrez votre activité à l'extérieur avec le GPS.
- Coupez votre appareil Forerunner avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des contacts pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites défiler la carte pour afficher vos contacts ([Ajout d'une carte à une activité, page 37](#)).

Musique

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre appareil pour écouter de la musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Les applications Garmin Connect et Garmin Express vous permettent de télécharger du contenu audio d'un fournisseur tiers ou à partir de votre ordinateur.

Vous pouvez utiliser les commandes musicales pour contrôler la lecture sur votre smartphone ou pour lire la musique stockée sur votre appareil. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre appareil, vous devez connecter des écouteurs via la technologie Bluetooth.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre compatible à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez vous connecter à la source en question à l'aide de l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour vous connecter à une source installée, sélectionnez une source et suivez les instructions à l'écran.
 - Pour vous connecter à une nouvelle source, sélectionnez **Télécharger des applications de musique** pour trouver une source, puis suivez les instructions à l'écran.

Spotify®

Spotify est un service de musique numérique qui vous donne accès à des millions de chansons.

ASTUCE : l'intégration de Spotify requiert l'installation de l'application Spotify sur votre téléphone mobile. Nécessite un appareil numérique mobile compatible et un abonnement Premium, si disponible. Rendez-vous sur www.garmin.com/.

Ce produit comprend le logiciel Spotify qui est sujet à la licence d'un fournisseur tiers. Celle-ci est disponible ici :

<https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>.

Agrémentez de musique tous vos trajets avec Spotify. Écoutez des chansons et des artistes que vous aimez ou laissez Spotify prendre des décisions pour vous divertir.

Téléchargement de contenu audio auprès de Spotify

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès de Spotify, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 27).

- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Sources musique > Spotify**.
- 4 Sélectionnez **Ajouter de la musique et des podcasts**.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.

REMARQUE : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est insuffisant, vous devrez peut-être connecter l'appareil à une source d'alimentation externe.

Les listes de chansons et autres éléments sélectionnés sont téléchargés sur l'appareil.

Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre appareil, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur (www.garmin.com/express).

Vous pouvez télécharger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur un appareil Forerunner 745, à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/musicfiles.

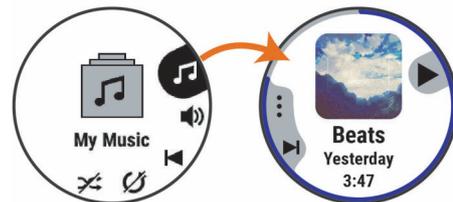
- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.

- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre appareil, puis sélectionnez **Musique**.
ASTUCE : sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple®, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
- 3 Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste Forerunner 745, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Écoute de musique

- 1 Maintenez **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Connectez votre casque via la technologie Bluetooth (*Branchement du casque Bluetooth*, page 30).
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Sources musique** et choisissez une option :
 - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 29).
 - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone, sélectionnez **Contrôl. sur tél.**
 - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source.
- 5 Sélectionnez  pour accéder aux commandes du lecteur audio.

Commandes du lecteur audio



	Sélectionnez cette icône pour gérer certaines sources tierces.
	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.

- 2 Sur votre appareil Forerunner 745, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé depuis n'importe quel écran pour ouvrir les commandes de la musique.
- 3 Sélectionnez **Sources musique** > **Contrôl. sur tél.**

Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Audio**.
- 3 Sélectionnez une option.

Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique téléchargée sur votre appareil Forerunner 745, vous devez connecter un casque via la technologie Bluetooth.

- 1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre appareil.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouveau**.
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour régler des achats dans les magasins participants à l'aide de cartes de crédit ou de débit d'une institution financière participante.

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur garmin.com/garminpay/banks pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter jusqu'à dix cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay** >  > **Ajouter une carte**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que la carte est ajoutée, vous pouvez sélectionner la carte sur votre montre lorsque vous effectuez un paiement.

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

REMARQUE : dans certains pays, les établissements bancaires qui participent au programme peuvent limiter les fonctions Garmin Pay.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.

La carte doit être active pour faire des achats avec votre appareil Forerunner.

- Pour supprimer la carte, sélectionnez .

Règlement des achats avec votre montre

Avant de pouvoir utiliser votre montre pour régler vos achats, vous devez configurer au moins une carte de paiement.

Vous pouvez utiliser votre montre pour régler des achats dans un magasin participant.

- 1 Maintenez enfoncé **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Portefeuille**.
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres.

REMARQUE : si vous entrez un code erroné trois fois de suite, votre portefeuille se verrouille et vous devez réinitialiser votre code dans l'application Garmin Connect.

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



- 4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).
- 5 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.
La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.
- 6 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

ASTUCE : une fois que vous avez réussi à entrer votre code, vous pouvez effectuer des paiements sans code pendant 24 heures en portant votre montre. Si vous retirez la montre de votre poignet ou que vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque, vous devez entrer à nouveau le code pour pouvoir effectuer un paiement.

Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre appareil Forerunner, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

- 1 Sur la page de l'appareil Forerunner dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Garmin Pay** > **Changer de code**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre appareil Forerunner, vous devrez saisir le nouveau code.

Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, l'allure ou la vitesse moyennes, les données de circuit et, éventuellement, les informations reçues du capteur.

REMARQUE : lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Utilisation de l'historique

L'historique contient les précédentes activités que vous avez enregistrées sur votre appareil.

Cet appareil inclut un widget Historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité (*Widgets*, page 26).

- 1 Sur le cadran de la montre, maintenez la touche **≡** enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Tous les stats**.
 - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** (*A propos de la fonction Training Effect*, page 19).
 - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréquence cardiaque** (*Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque*, page 31).
 - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
 - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
 - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
 - Pour voir un profil d'altitude pour l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

Historique multisport

Votre appareil conserve le résumé global l'activité multisport, notamment les données générales de distance, temps et calories ainsi que les données provenant d'accessoires en option. Votre appareil distingue aussi les données d'activité de chaque segment de sport et de chaque transition. Ainsi, vous pouvez comparer des activités d'entraînement similaires et savoir la vitesse à laquelle vous avez avancé entre les transitions. L'historique de transition inclut la distance, le temps, la vitesse moyenne et les calories.

Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque

En visualisant votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Fréquence cardiaque**.

Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données relatives à la distance totale parcourue et au temps enregistrées sur votre appareil.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

Utilisation de l'odomètre

L'odomètre enregistre automatiquement la distance totale parcourue, le gain d'altitude et la durée des activités.

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

- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux > Odomètre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les totaux de l'odomètre.

Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
 - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur connect.garmin.com.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité 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, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, les dynamiques de course, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

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



Planification de vos entraînements : vous pouvez vous fixer un objectif à atteindre et charger l'un des programmes d'entraînement quotidiens.

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

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

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

Accès à la boutique Connect IQ : vous pouvez télécharger des applications, des cadrans de montre, des champs de données, ainsi que des widgets.

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre appareil. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/express.
- 3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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.

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation. Vous devez utiliser l'application Garmin Express pour supprimer des fichiers de musique de votre appareil.

Navigation

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre appareil pour afficher votre trajet sur une carte, enregistrer des positions et connaître le chemin du retour.

Parcours

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail.

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé **≡**.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Sélectionnez un parcours.

- 6 Sélectionnez **Effectuer parcours**.

Les informations de navigation s'affichent.

- 7 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 31).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **≡** ou **⋮**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Parcours > Créer un parcours**.
- 3 Sélectionnez un type de parcours.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil](#), page 32).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect](#), page 32).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **≡** ou **⋮**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
- 3 Sélectionnez un parcours.
- 4 Sélectionnez **⋮ > Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage des détails d'un parcours

Vous pouvez afficher les informations d'un parcours avant de le suivre.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé **≡**.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro**.
 - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
 - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Parcours en sens inverse**.
 - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
 - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.
 - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Enregistrement de votre position

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle pour y revenir plus tard.

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Enregistrer la position**.

REMARQUE : vous devez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes](#), page 27).

- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Modification des positions enregistrées

Vous pouvez supprimer une position enregistrée ou modifier son nom, son altitude et d'autres informations qui s'y rapportent.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.
- 5 Sélectionnez une position enregistrée.
- 6 Sélectionnez une option pour modifier la position.

Suppression de toutes les positions enregistrées

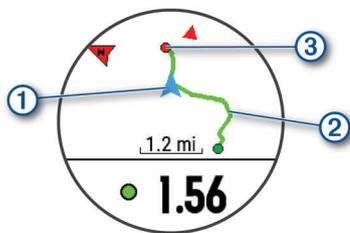
Vous pouvez supprimer toutes vos positions enregistrées en une seule fois.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées > Tout supprimer**.

Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

Vous pouvez revenir au point de départ de votre activité en cours en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Pendant une activité, appuyez sur **STOP**.
- 2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**.



Votre position actuelle ①, le tracé à suivre ② et votre destination ③ apparaissent sur la carte.

Navigation jusqu'au point de départ de votre dernière activité enregistrée

Vous pouvez revenir au point de départ de la dernière activité enregistrée en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Maintenez enfoncé **≡**.
- 3 Sélectionnez **Navigation > Activités**.
- 4 Sélectionnez la dernière activité enregistrée.
- 5 Sélectionnez **Retour au départ**.
- 6 Sélectionner une option :

- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**.
- 7 Sélectionnez **DOWN** pour afficher le compas (facultatif).
La flèche pointe vers votre point de départ.

Navigation vers une position enregistrée

Avant de pouvoir naviguer jusqu'à une position enregistrée, votre appareil doit rechercher les satellites.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Positions enregistrées**.
- 5 Sélectionnez une position, puis sélectionnez **Rallier**.
- 6 Avancez.
La flèche du compas pointe vers la position enregistrée.
ASTUCE : pour une navigation plus précise, orientez le haut de l'écran vers la direction dans laquelle vous vous déplacez.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

Carte

▲ représente votre position sur la carte. Les noms et les symboles des lieux apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation de carte (*Recadrage et zoom de carte, page 33*)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte, page 33*)

Affichage de la carte

- 1 Démarrez une activité de plein air.
- 2 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour défiler jusqu'à l'écran de carte.
- 3 Maintenez enfoncé **≡**.
- 4 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.
ASTUCE : sélectionnez **START** pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.

Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez enfoncé **≡**.
- 3 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, sélectionnez **START**.
 - Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, sélectionnez **UP** et **DOWN**.
 - Pour quitter, sélectionnez **BACK**.

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données.

À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Carte**.

Orientation : permet de définir l'orientation de la carte. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de l'écran. L'option

Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de l'écran.

Positions de l'utilisateur : permet d'afficher ou de masquer les positions enregistrées sur la carte.

Zoom auto : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom adapté pour une utilisation optimale de votre carte.

Quand cette option est désactivée, vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière manuel.

Altimètre et baromètre

L'appareil est muni d'un altimètre et d'un baromètre internes. L'appareil recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre (*Paramètres de l'altimètre*, page 39). Vous pouvez appuyer sur START dans le widget de l'altimètre ou du baromètre pour ouvrir rapidement les paramètres de l'altimètre ou du baromètre.

Paramètres de navigation

Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

Personnalisation des éléments cartographiques

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Écrans de données**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Carte** pour activer ou désactiver la carte.
 - Sélectionnez **Guide** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
 - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
 - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

Configuration d'un indicateur de cap

Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Indicateur du cap suivi**.

Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Navigation > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.
 - Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
 - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **H. par..**
 - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Activer les invitations**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

Capteurs sans fil

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, rendez-vous sur le site buy.garmin.com.

Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre appareil à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le porter (*Installation du moniteur de fréquence cardiaque*, page 16, *Installation du moniteur de fréquence cardiaque*, page 15).
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 2 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.
REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau**.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
 - Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre appareil, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

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 de vos capteurs sans fil*, page 34).

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.

Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez acquérir les signaux satellites GPS et coupler votre appareil à l'accéléromètre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).

L'accéléromètre se calibre tout seul, mais vous pouvez améliorer la précision des données de vitesse et de distance en effectuant quelques courses en extérieur avec le GPS activé.

- 1 Sortez et restez 5 minutes dans un endroit offrant une vue dégagée sur le ciel.
- 2 Démarrez une activité de course à pied.
- 3 Suivez une piste sans vous arrêter pendant 10 minutes.
- 4 Arrêtez votre activité et enregistrez-la.

La valeur d'étalonnage de l'accéléromètre se met alors à jour en fonction des données enregistrées. Normalement, si votre façon de courir ne change pas, vous ne devriez pas avoir à réétalonner votre accéléromètre.

Étalonnage manuel de l'accéléromètre

Pour pouvoir étalonner votre appareil, vous devez le coupler à l'accéléromètre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Facteur étalonnage > Définir la valeur**.
- 5 Réglez le facteur d'étalonnage :
 - Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop courte.
 - Réduisez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop longue.

Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre

Pour pouvoir personnaliser la vitesse et la distance de votre accéléromètre, vous devez coupler votre appareil avec le capteur de l'accéléromètre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à ce qu'il calcule la vitesse et la distance à partir des données de votre accéléromètre au lieu des données du GPS.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Vitesse** ou **Distance**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Indoor** lorsque vous vous entraînez avec le GPS désactivé (en intérieur le plus souvent).
 - Sélectionnez **Toujours** pour utiliser les données de votre accéléromètre sans tenir compte du paramètre GPS.

Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option

Vous pouvez utiliser un capteur de vitesse ou de cadence de vélo compatible pour envoyer des données vers votre appareil.

- Coupez le capteur à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 51).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité*, page 2).

Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com pour obtenir une liste de capteurs ANT+ compatibles avec votre appareil (comme le Vector™).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (*Définition des zones de puissance à vélo*, page 11).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Configuration d'une alerte*, page 37).
- Personnalisez les champs de données de puissance (*Personnalisation des écrans de données*, page 36).

Utilisation de commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano® Di2™, vous devez les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 34). Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 36). L'appareil Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

Repérage

Votre appareil Forerunner peut être utilisé avec les feux astucieux Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer le repérage. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

REMARQUE : vous aurez peut-être besoin de mettre à jour le logiciel Forerunner avant de coupler des appareils Varia (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect*, page 26).

tempe

Le tempe est un capteur de température sans fil ANT+. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises de température. Vous devez coupler le tempe à votre appareil pour afficher les données de température du tempe.

Personnalisation de l'appareil

Personnalisation de la liste de vos activités

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une activité afin de personnaliser les paramètres, définissez-la comme activité favorite, modifiez l'ordre d'apparence, etc.
 - Sélectionnez **Ajouter** pour ajouter des activités ou créer des activités personnalisées.

Personnalisation de la série des widgets

Vous pouvez modifier l'ordre des widgets dans la série des widgets, supprimer des widgets et ajouter de nouveaux widgets.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Widgets**.
- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position du widget dans la série.

- Sélectionnez  pour supprimer le widget de la série.

5 Sélectionnez **Ajouter**.

6 Sélectionnez un widget.

Le widget est ajouté à la série de widgets.

Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque application Activité préchargée en cohérence avec vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des pages de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activité.

Sur le cadran de la montre, maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

Distance 3D : permet de calculer la distance parcourue à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Vitesse 3D : permet de calculer votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement (*Vitesse et distance 3D*, page 38).

Couleur nuance : permet de choisir la couleur de la nuance de chaque activité pour mieux identifier l'activité active.

Ajouter une activité : permet de personnaliser une activité multisport.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité.

Ascension automatique : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré.

Auto Lap : permet de définir les options de la fonction Auto Lap (*Auto Lap*, page 37).

Auto Pause : permet de régler l'appareil afin d'arrêter d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur (*Activation d'Auto Pause*, page 38).

Repos automatique : permet à l'appareil de détecter automatiquement vos temps de repos et de créer un intervalle de repos (*Repos automatique*, page 5).

Descente auto : permet de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré.

Défilement automatique : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne (*Utilisation du défilement automatique*, page 38).

Série automatique : permet à votre appareil de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

Couleur d'arrière-plan : permet de choisir le noir ou le blanc comme couleur de fond d'écran de chaque activité.

ClimbPro : permet d'afficher des écrans de planification d'ascensions et de surveillance des changements d'altitude pendant la navigation.

Démarrage du compte à rebours : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 36).

Modifier le poids : permet d'ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

GPS : permet de définir le mode pour l'antenne GPS (*Modification des paramètres GPS*, page 38).

Numéro du couloir : vous permet de sélectionner un numéro de couloir pour une course sur piste.

Touche Lap : permet d'enregistrer un circuit ou une période de repos au cours d'une activité.

Verrouiller les touches : verrouille les boutons pendant les activités multisports pour éviter que vous n'appuyiez dessus par accident.

Métronome : émet des tonalités à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante (*Utilisation du métronome*, page 10).

Taille de la piscine : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.

Attente avant mode économie d'énergie : permet de régler les options de temporisation du mode d'économie d'énergie pour l'activité (*Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie*, page 38).

Renommer : permet de choisir le nom de l'activité.

Répéter : permet d'utiliser l'option Répéter pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.

Rest. régl. défaut : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

Alertes de segment : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche.

Détection des mouvements : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

Swimrun - Changement sport auto : permet de passer automatiquement de la partie natation à la partie course d'une activité multisport de swimrun.

Transitions : permet d'ajouter des transitions pour les activités multisports.

Alertes vibration : permet d'activer des alertes qui vous indiquent quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

Vidéos d'entraînement : permet d'activer les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Des animations sont disponibles pour les entraînements téléchargés à partir de Garmin Connect.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez afficher, masquer et modifier la présentation et le contenu des écrans de données de chaque activité.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
 - Sélectionnez **Champs données** pour modifier les données qui apparaissent dans le champ.
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter un écran de donnée à la série.

Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Ajout d'une carte à une activité

Vous pouvez ajouter la carte à la série d'écrans de données d'une activité.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouveau > Carte**.

Alertes

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis, à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure et à naviguer jusqu'à votre destination. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

Alerte d'événement : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous prévienne lorsque vous atteignez une certaine altitude.

Alerte de limite : une alerte de limite se déclenche chaque fois que l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir A propos des zones de fréquence cardiaque, page 10 et Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 11 .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Heure	Événement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Alarmes**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter nouveau** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
 - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 9 Si nécessaire, activez l'alerte.

Pour les alertes d'événement et les alertes récurrentes, un message apparaît chaque fois que vous atteignez la valeur de l'alerte. Pour les alertes de limite, un message apparaît chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée (valeurs minimale et maximale).

Auto Lap

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Auto Lap**.
- 6 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Auto Lap** pour activer ou désactiver Auto Lap.
 - Sélectionnez **Distance automatique** pour régler la distance entre les circuits.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([Paramètres système, page 39](#)).

Au besoin, vous pouvez personnaliser les pages de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit ([Personnalisation des écrans de données, page 36](#)).

Personnalisation du Message d'alerte de circuit

Vous pouvez personnaliser un ou deux champs de données qui apparaissent dans le Message d'alerte de circuit.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Auto Lap > Alarme de circuit**.

6 Sélectionnez un champ de données à modifier.

7 Sélectionnez **Aperçu** (en option).

Activation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

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

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Auto Pause**.

6 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chrono automatiquement en pause quand vous vous arrêtez.
- Sélectionnez **Personnalisé** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre allure ou vitesse descend en dessous d'un certain niveau.

Vitesse et distance 3D

Vous pouvez configurer une vitesse et une distance 3D pour calculer votre vitesse ou votre distance à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement. Vous pouvez les utiliser pendant des activités de ski, escalade, navigation, randonnée, course à pied ou cyclisme.

Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour faire automatiquement défiler tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

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

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Défilement automatique**.

6 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Modification des paramètres GPS

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **GPS**.

6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **GPS uniquement** pour activer le système GPS.
- Sélectionnez **GPS + GLONASS** (système de positionnement par satellites russe) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.

- Sélectionnez **GPS + GALILEO** (système de positionnement par satellites de l'Union européenne) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.
- Sélectionnez **UltraTrac** pour enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac*, page 38).

REMARQUE : l'utilisation du GPS et d'un deuxième réseau de satellites risque de réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule (*GPS et autres systèmes de positionnement par satellites*, page 38).

GPS et autres systèmes de positionnement par satellites

En utilisant le GPS avec un autre système satellitaire, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule. L'utilisation de plusieurs systèmes peut toutefois réduire plus rapidement l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

Votre appareil peut utiliser ces systèmes de positionnement par satellites (GNSS).

GPS : une constellation de satellites créée par les États-Unis.

GLONASS : une constellation de satellites créée par la Russie.

GALILEO : une constellation de satellites créée par l'Agence Spatiale Européenne.

UltraTrac

La fonction UltraTrac est un paramètre GPS qui enregistre des points de tracé et des données de capteur de manière plus espacée. L'activation de la fonction UltraTrac préserve l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude.

Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie

Les paramètres de temporisation permettent de définir la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. Maintenez le bouton  enfoncé, sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**, sélectionnez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité. Sélectionnez **Attente avant mode économie d'énergie** pour régler les paramètres de temporisation de l'activité.

Standard : permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité.

Prolongée : permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Suppression d'une activité ou d'une application

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

2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.

3 Sélectionnez une activité.

4 Sélectionner une option :

- Pour supprimer une activité de votre liste de favoris, sélectionnez **Supprimer des favoris**.
- Pour supprimer l'activité de la liste des applications, sélectionnez **Supprimer de la liste**.

GroupTrackParamètres

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Sécurité > GroupTrack**.

Afficher sur la carte : permet de visualiser des contacts sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

Types d'activité : permet de sélectionner les types d'activité à afficher sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

Paramètres de cadran de montre

Vous pouvez personnaliser l'apparence du cadran de montre en sélectionnant sa présentation, ses couleurs et d'autres données. Vous pouvez aussi télécharger des cadrans de montre personnalisés sur la boutique Connect IQ.

Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ ([Connect IQ Objets, page 27](#)).

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ installé.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter nouveau** pour parcourir d'autres cadrans de montre préchargés.
- 5 Sélectionnez **START** > **Appliquer** pour activer un cadran de montre préchargé ou un cadran Connect IQ installé.
- 6 Si vous utilisez un cadran de montre préchargé, sélectionnez **START** > **Personnaliser**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Cadran**.
 - Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
 - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
 - Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
 - Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
 - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Couleur nuance**.
 - Pour modifier la couleur d'arrière-plan, sélectionnez **Couleur de fond**.
 - Pour enregistrer les modifications, sélectionnez **Terminé**.

Paramètres des capteurs

Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Altimètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

Étalonnage automatique : lance l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous activez le suivi GPS.

Altitude : définit les unités de mesure pour l'altitude.

Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étaloné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Altimètre**.
- 3 Sélectionner une option :

- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**, puis choisissez une option.
- Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Oui**.
- Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Paramètres du baromètre

Maintenez le bouton  enfoncé puis sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Baromètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

Tracé : permet de régler l'échelle de temps du graphique dans le widget Baromètre.

Alerte tempête : permet de configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Mode montre : permet de déterminer le capteur utilisé en mode montre. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

Pression : permet de définir la façon dont l'appareil affiche les données de pression.

Étalonnage du baromètre

Votre appareil a été étaloné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement le baromètre si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Baromètre** > **Étalonner**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude ou de pression au niveau de la mer, sélectionnez **Oui**.
 - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

Paramètres système

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres** > **Système**.

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

Heure : permet de régler les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 40](#)).

Rétroéclairage : permet de régler les paramètres de rétroéclairage ([Modification des paramètres du rétroéclairage, page 40](#)).

Sons : permet de définir les sons de l'appareil, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

Ne pas déranger : active ou désactive le mode Ne pas déranger. Utilisez l'option Pendant le sommeil pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles sur votre compte Garmin Connect.

Boutons raccourcis : permet de définir des raccourcis pour les touches de l'appareil ([Personnalisation des boutons de direction, page 40](#)).

Verrouillage auto : vous pouvez activer le verrouillage automatique des boutons pour éviter d'appuyer sur un bouton par accident. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller les boutons pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option Hors activité pour verrouiller les boutons si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

Unités : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 40*).

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de système géodésique.

Enregistrement de données : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les sec. fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

Mode USB : permet de configurer l'appareil pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

Réinitialiser : cette option vous permet de réinitialiser les données utilisateur et les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 44*).

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express. Utilisez l'option Mise à jour automatique pour autoriser votre appareil à télécharger les dernières mises à jour logicielles lorsqu'une connexion Wi-Fi est disponible.

Info produit : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

Format d'heure : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

Réglage de l'heure : permet de définir le fuseau horaire de l'appareil. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

Heure : vous permet de régler l'heure si l'option Manuel est activée.

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil.

Synchroniser avec GPS : permet de synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

Modification des paramètres du rétroéclairage

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

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Rétroéclairage**.

3 Sélectionnez **Lors d'activité** ou **Hors activité**.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Touches/alarmes** pour activer le rétroéclairage en cas d'appui sur une touche ou de déclenchement d'alertes.
- Sélectionnez **Mouvement** pour activer le rétroéclairage lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
- Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.
- Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité du rétroéclairage.

Personnalisation des boutons de direction

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

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

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Boutons raccourcis**.

3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.

4 Sélectionnez une fonction.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure affichées sur l'appareil.

1 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Unités**.

3 Sélectionnez un type de mesure.

4 Sélectionnez une unité de mesure.

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes. Pour chaque alarme, vous pouvez décider si elle doit sonner une fois ou plusieurs fois régulièrement.

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

2 Sélectionnez **Réveil > Ajouter une alarme**.

3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure de l'alarme.

4 Sélectionnez **Répéter** et choisissez quand l'alarme doit se répéter (facultatif).

5 Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification (facultatif).

6 Sélectionnez **Rétroéclairage > Activé** pour allumer le rétroéclairage en même temps que l'alarme.

7 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez une description pour l'alarme (facultatif).

Suppression d'une alarme

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

2 Sélectionnez **Réveil**.

3 Sélectionnez une alarme.

4 Sélectionnez **Supprimer**.

Démarrage du compte à rebours

1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.

2 Sélectionnez **Minuteurs**.

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 27*).

3 Entrez l'heure.

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

- Sélectionnez **⌚ > Enregistrer le minuteur** pour enregistrer le compte à rebours.
- Sélectionnez **⌚ > Redémarrer > Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
- Sélectionnez **⌚ > Sons**, puis sélectionnez un type de notification.

5 Sélectionnez **▶**.

Utilisation du chronomètre

1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.

2 Sélectionnez **Chronomètre**.

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 27*).

3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.

4 Sélectionnez  pour redémarrer le compteur de circuit ①.



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Sélectionnez **START** pour arrêter les deux chronomètres.
- 6 Sélectionnez **:**.
- 7 Sauvegardez le temps enregistré en tant qu'activité dans votre historique (en option).

Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Heure > Synchroniser avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 44*).

Réglage manuel de l'heure

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Heure > Réglage de l'heure > Manuel**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/VIRB pour acheter une caméra embarquée VIRB.

Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*. Vous devez également configurer le widget VIRB de façon à l'afficher dans la série des widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 35*).

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur votre montre Forerunner, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir le widget VIRB.
- 3 Si besoin, appuyez sur **START** pour coupler votre montre Forerunner avec votre caméra VIRB.
- 4 Patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.
 - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.

- Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
- Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
- Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
- Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
- Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*. Vous devez également configurer le widget VIRB de façon à l'afficher dans la série des widgets (*Personnalisation de la série des widgets, page 35*).

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur votre montre Forerunner, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour voir le widget VIRB.
- 3 Si besoin, appuyez sur **START** pour coupler votre montre Forerunner avec votre caméra VIRB.
- 4 Patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
Quand la caméra est connectée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux applications d'activité.
- 5 Pendant une activité, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 6 Maintenez le bouton **≡** enfoncé.
- 7 Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 8 Sélectionner une option :

- Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Dém./arrêt chrono**.
REMARQUE : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
- Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Manuel**.
- Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.

Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Forerunner.

- Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
- Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
- Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
- Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
- Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

Informations sur l'appareil

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

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

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Info produit**.

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Info produit**.

Chargement de l'appareil

AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien du*, page 42).

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

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 42).

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 %.

Port de l'appareil

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

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



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

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 14 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 23 pour plus d'informations au sujet du capteur de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de l'appareil, rendez-vous sur le site www.garmin.com/fitandcare.

Entretien du

AVIS

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

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

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

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

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

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

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 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

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

Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un nouveau bracelet Forerunner ou un autre bracelet QuickFit® 22 compatible.

- 1 Utilisez un tournevis d'horloger pour enfoncer la tige de la montre.



2 Enlevez le bracelet de la montre.



3 Sélectionner une option :

- Pour installer les bracelets Forerunner, alignez un côté du nouveau bracelet avec les trous de l'appareil, enfoncez la tige exposée de la montre et mettez le bracelet en place.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. La tige de la montre doit être alignée avec les trous de l'appareil.

- Pour installer un bracelet QuickFit 22, enlevez la tige de la montre Forerunner, remplacez la tige de la montre sur l'appareil et mettez le nouveau bracelet en place.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

4 Répétez les étapes pour changer l'autre bracelet.

Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie, mode montre	Jusqu'à 1 semaine avec le suivi des activités, les notifications de smartphone et la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode montre avec musique	Jusqu'à 11 heures avec le suivi des activités, les notifications de smartphone, la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Autonomie de la batterie, mode activité	Jusqu'à 16 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie, mode activité avec musique	Jusqu'à 6 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Autonomie de la batterie, mode UltraTrac, sans lecture de musique	Jusqu'à 23 heures Jusqu'à 21 heures avec fréquence cardiaque au poignet
Stockage multimédia	Jusqu'à 500 morceaux
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM ¹
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil	2,4 GHz à +18 dBm nominal 13,56 MHz à -37 dBm nominal

Dépannage

Mises à jour produit

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

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

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

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

Configuration de Garmin Express

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur www.garmin.com/express.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/ataccuracy.
Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

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

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

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.

Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché sur votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

- 1 Sélectionner une option :
 - Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 32*).
 - Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 26*).
- 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données. La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.
REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Connect, vos données ne seront pas synchronisées et le nombre de vos pas ne sera pas mis à jour.

Le nombre d'étages gravis semble erroné

Votre appareil utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications d'altitude à mesure que vous gravissez des étages. Un étage gravi équivaut à 3 m (10 pi).

- Localisez les petits trous du baromètre situés au dos de l'appareil, près des points de contact de chargement et nettoyez la zone autour des points de contact de chargement.

Les performances du baromètre peuvent être affectées si les trous du baromètre sont obstrués. Vous pouvez rincer l'appareil avec de l'eau pour nettoyer la zone.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.
- En cas de vent, couvrez l'appareil avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

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.

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 à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.
 - Connectez votre appareil à votre compte Garmin Connect à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

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.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser l'appareil avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

REMARQUE : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique d'activités. Si vous avez mis en place un portefeuille

Garmin Pay, restaurer les paramètres par défaut supprime également le portefeuille de votre appareil.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations relatives aux activités ainsi que la musique enregistrée, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
 - Pour supprimer toutes les activités de votre historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
 - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
 - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations relatives aux activités ainsi que la musique enregistrée, sélectionnez **Sup. donn. et réin. par..**

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 24*).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 26*).

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

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express

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

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

REMARQUE : si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

- 1 Maintenez enfoncé le bouton .
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 3 Sélectionnez le premier élément dans la liste.
- 4 Utilisez les flèches **UP** et **DOWN** pour sélectionner votre langue.

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Forerunner est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

Si votre téléphone ne se connecte pas à l'appareil, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre smartphone et votre appareil, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre smartphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau smartphone, supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect sur votre ancien smartphone.
- Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou , puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé, puis sélectionnez  pour activer la technologie Bluetooth et passer en mode couplage.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Modification des paramètres du rétroéclairage, page 40*).
- Réduisez la luminosité du rétroéclairage.
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctionnalités Bluetooth connectées, page 25*).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre + tard** (*Arrêt d'une activité, page 2*).
- Désactivez le suivi des activités (*Désactivation du suivi des activités, page 13*).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde. Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 39*).
- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications, page 25*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils, page 14*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 14*).

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

- Désactivez la fonction d'oxymètre de pouls (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 14*).
- Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*UltraTrac, page 38*).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres système, page 39*).

Les données de température ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe temps en option pour consulter des données de température ambiante fiables lorsque vous portez la montre.

Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?

Vous pouvez utiliser les paramètres de l'appareil pour coupler manuellement des capteurs ANT+. Lors de la première connexion d'un capteur à votre appareil à l'aide de la technologie sans fil ANT+, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

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

2 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.

3 Maintenez enfoncé .

4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau**.

5 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

L'appareil est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre appareil Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1 Maintenez le bouton  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 36).

Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'un appareil Forerunner 745 connecté à un casque via la technologie Bluetooth, le signal est plus fort s'il existe une visibilité directe entre l'appareil et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.

- Nous vous recommandons de porter votre casque en plaçant l'antenne du même côté de votre corps que votre appareil Forerunner 745.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.

Annexes

Champs de données

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

% **FC de réserve pour le circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

% **FTP** : puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.

% **max. FC max. pour l'intervalle** : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

% **RFC dernier circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

% **RFC max pour l'intervalle** : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

% **RFC moyen pour l'intervalle** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

% **saturation de l'O2 musculaire** : l'estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.

24 h maximum : la température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

24 h minimum : la température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

All. 500m circuit : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

Allure : allure actuelle.

Allure cible du prochain split : course à pied. L'allure cible pour l'intervalle suivant.

Allure cible du split : course à pied. L'allure cible pour l'intervalle en cours.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure dernier circuit : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Allure dernière longueur : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Allure du split : course à pied. L'allure pour l'intervalle en cours.

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

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

Allure moyenne sur 500 m : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

Allure sur 500 m : l'allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.

Allure sur 500 m dernier circuit : l'allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

Altitude : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

- Altitude GPS** : altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.
- Altitude maximale** : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.
- Altitude minimale** : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.
- Arrière** : plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
- Ascension - Circuit** : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
- Ascension DC** : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.
- Ascension maximale** : vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.
- Ascension moyenne** : distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.
- Ascension totale** : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
- Avant** : plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
- Batterie du capteur de vitesse** : état de la batterie d'un capteur de position de plateau.
- Batterie du Di2** : niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
- Cadence** : cyclisme. 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).
- Cadence circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.
- Cadence circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le circuit en cours.
- Cadence dernier circuit** : cyclisme. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- Cadence dernier circuit** : course à pied. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- Cadence moyenne** : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.
- Cadence moyenne** : course à pied. cadence moyenne pour l'activité en cours.
- Calories** : nombre de calories totales brûlées.
- Cap** : direction que vous suivez.
- Charge** : la charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
- Chronomètre** : heure actuelle du compte à rebours.
- Chronomètre Série** : pour une activité de musculation, le temps passé sur une série.
- Circuits** : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
- Combinaison** : Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
- Condition physique** : le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
- Coucher du soleil** : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
- Coups** : sports à rames. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
- Coups pour dernier circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
- Coups pr circuit** : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
- Décalage centre plate-forme** : la répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
- Décalage centre plate-forme circ.** : la répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
- Décalage centre plate-forme moy.** : la répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
- Déniv jusq pt dest** : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Descente - Circuit** : distance verticale de descente pour le circuit en cours.
- Descente dernier circuit** : distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.
- Descente maximale** : vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.
- Descente moyenne** : distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.
- Descente totale** : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.
- Dist./mouv. pour dernier circuit** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
- Distance** : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
- Distance au suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Distance circuit** : distance parcourue pour le circuit en cours.
- Distance dernier circuit** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
- Distance du prochain split** : course à pied. La distance totale de l'intervalle suivant.
- Distance du split** : course à pied. La distance totale de l'intervalle en cours.
- Distance intervalle** : distance parcourue pour l'intervalle en cours.
- Distance moy. par coup** : sports à rames. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
- Distance moy. par mouvement** : natation. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
- Distance nautique** : distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.
- Distance par coup de rame** : sports à rames. La distance parcourue par mouvement.
- Distance par coup pour dernier circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
- Distance par coup pour le circuit** : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
- Distance par mvt pour le circuit** : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
- Distance restante** : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Distance restante pour le split** : course à pied. La distance restante pour l'intervalle en cours.
- Distance totale estimée** : distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

- Durée moyenne du circuit** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
- Efficacité du pédalage** : mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
- Énergie** : activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.
- Équilibre** : équilibre de puissance gauche/droite actuel.
- Équilibre 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre 3 s** : moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
- Équilibre circuit** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
- Équilibre moyen** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
- Équilibre TCS** : équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
- Équilibre TCS moyen** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
- Équilibre TCS pour le circuit** : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
- ETA** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- ETA au suivant** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Étages descendus** : nombre total d'étages descendus dans la journée.
- Étages gravis** : nombre total d'étages gravis dans la journée.
- Étages par minute** : nombre d'étages grimpés par minute.
- ETE** : estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- FC %Max. circuit** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
- FC %max. dernier circuit** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
- FC - Circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
- FC max pour l'intervalle en cours** : la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
- FC moyenne %Max. intervalle** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
- FC moyenne pour l'intervalle** : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
- Fluidité du coup de pédale** : mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
- Fréq. cardiaque dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- Fréq. cardiaque moyenne %Max.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
- Fréq. mouv. circ.** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
- Fréq. mouv. dernière longueur** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
- Fréq. mouvement pour l'intervalle** : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
- Fréq. moy. des coups de rame** : sports à rames. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
- Fréquence cardiaque** : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
- Fréquence cardiaque %Max.** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
- Fréquence cardiaque moyen.** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
- Fréquence coups** : sports à rames. nombre de mouvements par minute (m/mn).
- Fréquence coups dernier circuit** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
- Fréquence coups pour circuit** : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
- Fréquence de mouvement** : natation. nombre de mouvements par minute (m/mn).
- Fréquence mvt d. circuit** : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
- Fréquence respiratoire** : votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
- Global. avance/retard** : course à pied. Le temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
- GPS** : intensité du signal satellite GPS.
- H. par.** : distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Hémoglobine totale** : estimation de la concentration totale d'hémoglobine musculaire.
- Heure** : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
- Indicateur de puissance** : un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
- Intensity Factor** : le Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
- Jauge ascension/descente totale** : les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
- Jauge d'équilibre TCS** : un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
- Jauge de cadence** : course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
- Jauge de FC** : une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
- Jauge de rapport vertical** : un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.
- Jauge de Training Effect** : l'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
- Jauge du temps de contact au sol** : un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
- Jauge oscillation verticale** : un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
- Jauge PacePro** : course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.

Latitude/Longitude : position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.

Lever du soleil : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

Longueur de foulée : longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.

Longueur foulée pour le circuit : longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.

Longueur moy. des foulées : longueur de foulée moyenne pour la session en cours.

Longueurs : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Longueurs dans l'intervalle : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

Mouv./Long. pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.

Mouv. pour dernier circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

Mouvements : natation. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Mouvements circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

Mouvements dernière longueur : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Moyenne mouv. par longueur : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.

Normalized Power : le Normalized Power™ pour l'activité en cours.

Normalized Power circuit : la Normalized Power moyenne pour le circuit en cours.

Normalized Power der. circuit : Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.

Oscillation verticale : nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

Oscillation verticale circuit : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.

Oscillation verticale moyenne : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.

Parcours : direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Pas : nombre de pas pendant l'activité en cours.

Pente : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.

Pente du home trainer : Pente simulée (altitude en fonction de la distance) à partir de la force de résistance appliquée au home trainer.

Ph. puissance à droite pr circuit : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.

Phase de puissance moy. G : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.

Phase puissance à gauche : angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.

Phase puissance droite : angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.

Phase puissance gauche circuit : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.

Phase puissance moy. D : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.

Pic de phase de puissance gauche : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.

Pic de phase de puissance moy. D : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.

Pic de phase de puissance moy. G : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.

Pic phase puissance droite pour circuit : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.

Pic phase puissance à droite : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.

point de destination : position de votre destination finale.

Position : position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.

Pourcentage de batterie restant : le pourcentage restant de batterie.

PPP gauche pour le circuit : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.

Puissance : puissance actuelle en watts.

Puissance 10s : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.

Puissance 30s : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.

Puissance 3s : moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.

Puissance circuit : puissance moyenne pour le circuit en cours.

Puissance dernier circuit : puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Puissance du home trainer : puissance simulée à partir de force de résistance appliquée au home trainer.

Puissance max. pour le circuit : puissance maximale pour le circuit en cours.

Puissance maximale : puissance maximale pour l'activité en cours.

Puissance moyenne : puissance moyenne pour l'activité en cours.

Rapports poids/puissance : puissance actuelle en watts par kilogramme.

Rapport transmission : nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.

Rapport vertical : ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Rapport vertical moyen : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.

Rapport vertical pour le circuit : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.

Relèvement : direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Répéter tous les : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

- Répétitions** : pour une activité de musculation, le nombre de répétitions dans une série.
- Réserve de fréq. card. en % moyen** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
- Réserve FC en pourcentage** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- Résistance du home trainer** : force de résistance appliquée au home trainer.
- Stress** : votre niveau d'effort actuel.
- SWOLF circuit** : score SWOLF pour le circuit en cours.
- Swolf intervalle** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
- Swolf moyenne** : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 5*). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
- Swolf pour la dernière longueur** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- SWOLF pour le dernier circuit** : score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
- Taux plané** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
- Taux plané à destination** : taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur temps avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.
- Temps assis** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
- Temps assis sur circuit** : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
- Temps au suivant** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Temps circuit** : temps du chronomètre pour le circuit en cours.
- Temps contact au sol circuit** : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
- Temps d'arrêt** : le temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
- Temps dans zone** : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.
- Temps de contact au sol** : temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
- Temps de contact moy. sol** : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
- Temps de déplacement** : le temps total en déplacement pour l'activité en cours.
- Temps de nage** : le temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
- Temps de repos** : chrono de la pause en cours (natation en piscine).
- Temps dernier circuit** : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
- Temps écoulé** : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
- Temps en danseuse** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.
- Temps intervalle** : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
- Temps multisport** : temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
- Tps en danseuse sur circuit** : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
- Training Effect aérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
- Training Effect anaérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
- Training Stress Score** : le Training Stress Score™ pour l'activité en cours.
- Type mouvement dernière longueur** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- Type mvt intervalle** : type de mouvement actuel pour l'intervalle.
- Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.
- Vitesse circuit** : vitesse moyenne pour le circuit en cours.
- Vitesse corrigée** : vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Vitesse dernier circuit** : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- Vitesse maximale** : vitesse maximale pour l'activité en cours.
- Vitesse moyenne** : vitesse moyenne pour l'activité en cours.
- Vitesse moyenne de déplacement** : vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
- Vitesse moyenne globale** : la vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
- Vitesse nautique** : vitesse actuelle en nœuds.
- Vitesse nautique maximale** : la vitesse maximale en nœuds pour l'activité en cours.
- Vitesse nautique moyenne** : la vitesse moyenne en nœuds pour l'activité en cours.
- Vitesses** : plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
- Vitesse vert. vers cible** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Vitesse verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.
- Waypoint de destination** : dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Waypoint suivant** : prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- Zone de fréquence cardiaque** : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
- Zone de puissance** : zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

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.

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Dimensions et circonférence des roues

Votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions de la roue. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez aussi mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubulaire	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.

~	Courant alternatif. L'appareil est adapté à du courant alternatif.
—	Courant continu. L'appareil est adapté à du courant continu uniquement.
	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 34, 35
accessoires 34, 35, 44, 46
acclimatation 19
activités 1–4, 36, 38
 commencer 2, 33
 enregistrement 2, 15
 personnalisé 2, 4, 6, 32, 35
affichage étendu 10
alarmes 37, 40
alerte 6
alertes 13, 34, 37
 fréquence cardiaque 6, 14
allure 9
altimètre 34, 39
 étalonnage 39
altitude 9, 19
 paramètres 39
applications 3, 25, 27, 28
 smartphone 24
assistant 28
Auto Lap 37
Auto Pause 38

B

baromètre 34, 39
 étalonnage 39
batterie, optimisation 38
Body Battery 24
bracelets 42

C

cadence 10, 16, 17
 alertes 37
 capteurs 35
cadrons de montre 27, 39
calendrier 7
calorie, alertes 37
capteurs ANT+ 34, 35
 couplage 34
 fitness, appareil 3
capteurs Bluetooth 34
capteurs de vélo 35
capteurs de vitesse et de cadence 35
caractéristiques techniques 43
carte 33
cartes 34, 37
 exploration 33
 navigation 33
casque
 connexion 30
 technologie Bluetooth 30, 46
champs de données 27, 46
charge d'entraînement 21, 22
chargement 42
chrono 1, 3, 4, 30
 à rebours 40
chronomètre 40
cible 8
circuits 1, 4
commandes de la musique 27, 29
compas 34
compte à rebours 40
condition physique 1, 18, 20
Connect IQ 27
connexion 25, 27
consignes de sécurité 28
contacts, ajout 28
contacts d'urgence 28
couplage 25
 capteurs 34
 capteurs ANT+ 14, 46
 capteurs Bluetooth 46
 smartphone 24, 45
course 8
cycle menstruel 13

D

défilement automatique 38
dépannage 3, 4, 14, 16, 18, 23–25, 42, 44, 45
détection d'incident 28
dimensions des roues 51
distance 5, 38
 alertes 34, 37
données
 pages 36
 partage 10
 stockage 15, 31, 32
 téléchargement 26
 transfert 31, 32
données utilisateur, suppression 32
dynamiques de course 16–18

E

écran 40
enregistrement d'activités 1, 3, 4, 15
entraînement 1, 3, 4, 7–9, 19, 22, 25
 plans 6, 7
entraînement au triathlon 4
entraînement en salle 2, 3, 34
entraînements 5–7
 chargement 6
 création 6
étalonnage, altimètre 39

F

favoris 35
fractionnés 5
 entraînements 7, 8
fréquence cardiaque 1, 5, 13, 14, 42
 alertes 14, 37
 couplage des capteurs 14
 moniteur 14–16, 18, 19, 22, 23
 zones 10, 11, 18, 31
fuseaux horaires 41

G

Galileo 38
Garmin Connect 6, 7, 24–28, 31, 32, 45
 stockage de données 32
Garmin Express 27, 44
 mise à jour du logiciel 43
Garmin Pay 30
GLONASS 38, 39
GPS 1, 38, 39
 paramètres 38
 signal 2, 44
GroupTrack 28, 38

H

heure 41
 alertes 37
 fuseaux horaires et formats d'heure 40
 paramètres 40
historique 4, 30, 31
 suppression 31
 transfert vers l'ordinateur 31, 32
horloge 1, 40
hydratation 13

I

icônes 1
ID de l'appareil 41

L

langue 39, 45
LiveTrack 28
logiciel
 licence 41
 mise à jour 26, 43, 45
 version 41
longueur de foulée 16, 17
longueurs 5

M

menu 1
menu de contrôle 27
menu principal, personnalisation 35

météo 27
métronome 10
minutes intensives 12
Minutes intensives 44
mises à jour, logiciel 26, 45
mode montre 38, 45
mode sommeil 12
Move IQ 13
multisport 2, 4, 31
musique 1, 28, 30
 chargement 29
 lecture 29
 services 29

N

nages 5
natation 4, 5, 7, 15
navigation 32–34, 37
 retour au départ 1, 33
nettoyage de l'appareil 15, 42
NFC 30
niveau d'effort 18, 24
niveau de stress 24
notifications 25

O

objectifs 8
odomètre 31
ordinateur 29
oscillation verticale 16, 17
oxymètre de pouls 13, 23, 42

P

paiements 30
paramètre de cap 34
paramètres 13, 23, 33, 35, 36, 38–40, 44
paramètres système 39
parcours 32
 chargement 32
 création 32
 modification 32
parcours virtuel 3
partage de données 10
personnalisation de l'appareil 27, 36, 40
pile
 chargement 42
 optimisation 25, 45
portefeuille 1, 30
positions 33
 enregistrement 32
 modification 33
 suppression 33
prédicteur de course 18
profil utilisateur 10
profils 1
 activité 1, 4
 utilisateur 10
puissance (force) 18
 alertes 37
 mètres 19, 21, 35, 51
 zones 11

R

raccourcis 27
rapport vertical 16, 17
records personnels 9
 suppression 9
récupération 18, 21, 22
réinitialisation de l'appareil 44
repos automatique 5
retour au départ, navigation 33
rétroéclairage 1, 40

S

saturation en oxygène 23
score d'effort 24
score de stress 24
score swolf 5
segments 10
seuil lactique 18, 20
signaux satellites 38, 44

- ski
 - alpin **6**
 - snowboard **6**
- smartphone **1, 26–28, 45**
 - applications **25, 27**
 - couplage **24, 45**
- snowboard **6**
- sport **19**
- Spotify **29**
- statistiques de santé **13**
- statut d'entraînement **7, 11, 12, 18, 21, 22**
- suivi **13, 23, 28**
- suivi des activités **12, 13, 15**
- suppression
 - historique **31**
 - records personnels **9**
 - toutes les données utilisateur **32**

T

- taille de la piscine **4, 5**
- tapis de course **3**
- technologie Bluetooth **1, 25, 26, 28, 45**
 - casque **30, 46**
- Technologie Bluetooth **6, 25**
- téléchargement des données **26**
- télécommande VIRB **41**
- tempe **35, 46**
- température **19, 35, 46**
- temps de contact avec le sol **16, 17**
- temps final estimé **19**
- tonalités **10, 40**
- touches **1, 27, 39, 40, 42**
- TracBack **2, 33**
- Training Effect **18, 19**

U

- UltraTrac **38**
- unités de mesure **40**
- USB **45**

V

- Virtual Partner **8**
- vitesse **38**
- VO2 max. **7, 18, 19, 21, 51**

W

- Wi-Fi **27, 45**
 - connexion **27**
- widgets **13, 14, 23, 24, 26, 27, 29**

Z

- zones
 - fréquence cardiaque **11**
 - heure **41**
 - puissance **11**

